

MA FICHE TROUBLE FONCTIONNEL



POURQUOI LA **VENTILATION** EST-ELLE IMPORTANTE ?

- 1** La respiration (ou ventilation) doit se faire uniquement par le nez, de jour comme de nuit. Elle doit être réalisée **sans effort** ni crispation de lèvres.
- 2** La **respiration nasale** permet un bon développement des sinus et du palais. L'air inspiré est de meilleure qualité car il est humidifié, réchauffé et purifié lors de son passage par le nez.
- 3** A l'inverse, une **respiration buccale** entraîne un palais étroit et souvent un encombrement dentaire à la mâchoire supérieure.
- 4** Les enfants respirant par la bouche ont un sommeil moins réparateur, ce qui peut entraîner dans la journée une **baisse de l'attention** et des difficultés de **concentration**.
- 5** Le **mouchage** et le nettoyage de nez sont importants.

Votre enfant sait-il se moucher ?

Nettoyez-vous le nez de votre enfant avec du sérum physiologique ?

Votre praticien peut vous conseiller.