



- ▶ Os bebês não nascem sabendo respirar pela boca. Nós fomos feitos para respirar pelo nariz!
- ▶ Crianças com o nariz entupido podem ter mau hálito e podem ter sinusite com mais frequência.
- ▶ Uma das principais causas de respiração bucal nas crianças é a rinite alérgica.
- ▶ Crianças com o nariz entupido roncam mais à noite.
- ▶ Crianças que freqüentemente têm o nariz entupido, têm menos apetite, pois não sentem o cheiro dos alimentos e ficam incomodadas ao comer.

### A respiração pela boca pode causar as seguintes alterações:

- ▶ Rosto inexpressivo;
- ▶ Alterações na posição dos dentes;
- ▶ Cáries dentárias;
- ▶ Alterações da estética facial (face alongada, lábios hipotônicos);
- ▶ Ranger de dentes (bruxismo);
- ▶ Distúrbio do sono (sono superficial e inquieto);
- ▶ Alterações da atenção e do aprendizado escolar;
- ▶ Alterações do humor.

### Como saber se a sua criança respira pela boca:

- ▶ A boca fica entreaberta durante o dia;
- ▶ Tem o hábito de babar;
- ▶ Respiração ruidosa quando acordada ou dormindo;
- ▶ Roncos ao dormir.



## IMPORTÂNCIA DO NARIZ

A respiração correta pelo nariz promove o adequado crescimento da face e o correto posicionamento dos dentes. Além disso, propicia um sono tranquilo e restaurador.

### Irritantes do Nariz:

São substâncias que agredem o nariz e facilitam a ação dos alérgenos. Poluição extra e intra domiciliar - Fumaça de cigarro - Cheiros fortes - Perfumes - Ar frio - Ar seco

### Alergia:

Alergia é uma reação exagerada do organismo quando ele entra em contato com os alérgenos. A alergia pode se manifestar nos pulmões (BRONQUITE), na pele (DERMATITE) e no nariz (RINITE).

### Principais Alérgenos:

Ácaro - Poeira doméstica - Mofo - Lã - Pena - Pêlo de animal - Saliva de animal - Barata - Pólen

## RINITE ALÉRGICA

A rinite alérgica é uma doença crônica causada pela sensibilidade e reação exageradas da mucosa nasal, desencadeada pelo contato com os alérgenos. Caracteriza-se por:

**Espirro - obstrução nasal - secreção nasal - coceira no nariz, olhos e garganta**

Embora tenha sintomas semelhantes aos do resfriado, a rinite não causa febre e não é infecciosa. Porém, com freqüência, a rinite pode favorecer o crescimento bacteriano, facilitando o surgimento de infecções. Esta é uma das causas do uso mais freqüente de antibióticos em crianças com alergias respiratórias.



## TRATAMENTO DA RINITE ALÉRGICA

A colaboração do paciente e de sua família é decisiva para o tratamento adequado:

- 1- Cuidados ambientais e gerais;
- 2- Medicamentos (anti-alérgicos, descongestionantes e corticóides) usados pela boca ou pelo nariz, por tempo curto ou prolongado;
- 3- vacinas para alergia (imunoterapia)

Os medicamentos e as vacinas devem ser prescritas pelo médico. O acompanhamento médico e o uso criterioso dos medicamentos contribuem de maneira significativa para fornecer uma melhor qualidade de vida para as crianças e suas famílias.