

Orale Restriktionen und Mundatmung

Orale Restriktionen können die natürliche Funktion von Zunge, Lippen und Kiefer einschränken und führen oft zu Mundatmung.

Häufige orale Restriktionen

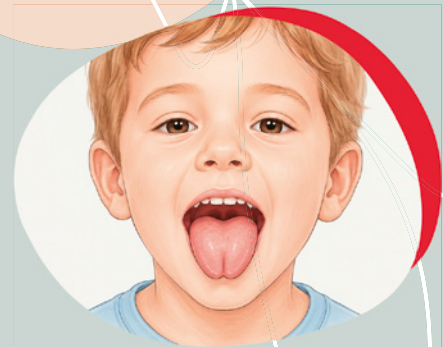
- **Zungenband kurz (Ankyloglossie):**
Eingeschränkte Zungenbewegung und -lage
- **Lippenband kurz:**
Eingeschränkte Beweglichkeit der Oberlippe
- **Fehlende Zungenruhelage:**
Zunge liegt nicht am Gaumen, sondern unten im Mund
- **Kiefer- und Zahnfehlstellungen:**
z. B. schmaler Oberkiefer, Kreuzbiss, offener Biss

Mögliche Folgen der Mundatmung

- **Veränderte Gesichts- und Kieferentwicklung:**
längeres Gesicht, schmaler Oberkiefer, Rückbiss
- **Zahn- und Bissprobleme:**
Engstand, offener Biss, Kreuzbiss
- **Höhere Anfälligkeit für Infekte:**
trockene Schleimhäute, schwächere Abwehr
- **Konzentrations- und Schlafprobleme:**
weniger Sauerstoffaufnahme, Unruhe, Müdigkeit
- **Haltungsprobleme:**
z. B. Kopf nach vorne, verspannte Muskulatur
- **Trockene Lippen, Mundgeruch, Schlaf mit offenem Mund:**
Beeinträchtigung der Lebensqualität

Die natürliche Funktion

- Naseatmung
- Zunge am Gaumen
- Lippen geschlossen
- Aktive Muskulatur
- Gesunde Kieferentwicklung



Mundatmung

- offener Mund
- trockene Lippen
- schlaffer Gesichtsausdruck
- häufige Infekte

WICHTIG

Je früher orale Restriktionen erkannt und behandelt werden, desto besser können sich Atmung, Funktion und Entwicklung normalisieren.



**NASE ATMEN. ZUNGE HOCH LIPPEN ZU KÖRPER
IM GLEICHGEWICHT**

Was hilft?

- Naseatmung fördern
- Zungenfunktion trainieren
- Lippenkompetenz stärken
- Kieferentwicklung unterstützen
- Ursachen erkennen und behandeln