

LA VENTILATION

Madame, Monsieur,

Votre Chirurgien-dentiste vous a remis cette feuille car il a remarqué que vous ne respirez pas bien. La ventilation optimale doit se réaliser exclusivement et en permanence par le nez, debout ou couché, excepté au cours de l'effort.

La ventilation nasale apporte des avantages que la respiration buccale ignore :

- Filtration de l'air inspiré afin de maintenir un arbre respiratoire propre (action bactériostatique).
- Humidification de l'air inspiratoire et des muqueuses buccales.
- Refroidissement du sang irrigant le cerveau.

LE SAVIEZ-VOUS ? : Une ventilation qui se réalise exclusivement ou partiellement par la bouche doit être considérée comme pathologique.

Certains symptômes et aspects morphologiques attestent d'une mauvaise respiration :

- **Symptomatologie nocturne :**
 - ronflement, voir apnée du sommeil.
 - sommeil agité avec réveils fréquents, draps froissés, rêves fréquents.
 - sueurs abondantes.
 - postures de sommeil : hyper extension dorsale ou posture unilatérale prolongée (pour dégager la narine bouchée), ou posture ventrale avec torsion mandibulaire.
- **Symptomatologie diurne :**
 - maux de tête.
 - somnolence, inattention, difficulté à se concentrer et à fixer son attention.
 - trouble du comportement
 - inappétence.
 - bouche ouverte, nez souvent bouché, lèvres gercées.
- **Réduction des capacités physiques :** le respirateur buccal est privé d'environ 20% d'oxygène de l'air inspiré, ceci ajouté à une vitesse d'échange de l'air ralentie.
- **Influence sur la morphogénèse maxillo-faciale et sur la posture crânio-rachidienne :**
 - hyper extension céphalique (tête en avant et en extension) afin de libérer le carrefour respiratoire.
 - posture linguale basse dans la cavité buccale et déglutition atypique responsables d'anomalies orthodontiques.

Une grande partie de ces troubles découle d'une mauvaise ventilation.

Il faut donc apprendre à vous servir de votre nez. Cette éducation peut avoir un retentissement important sur votre état général .