



Ορθοδοντικές ανωμαλίες **και** Θηλασμός

Υπεύθυνη στήλης: Κατερίνα Μιχαλίδου, Σύμβουλος Θηλασμού, Ομάδα Νοτιοδυτικής Αττικής, katerinamich@gmail.com

Μπορεί το μπουκάλι και η πιπίλα να συμβάλουν

στη δημιουργία ορθοδοντικών

ανωμαλιών; Υπάρχουν άλλου είδους

σχετικά προβλήματα υγείας που

σχετίζονται με το στόμα που

προλαμβάνονται με τον θηλασμό;

Η απάντηση είναι... **ΝΑΙ!**

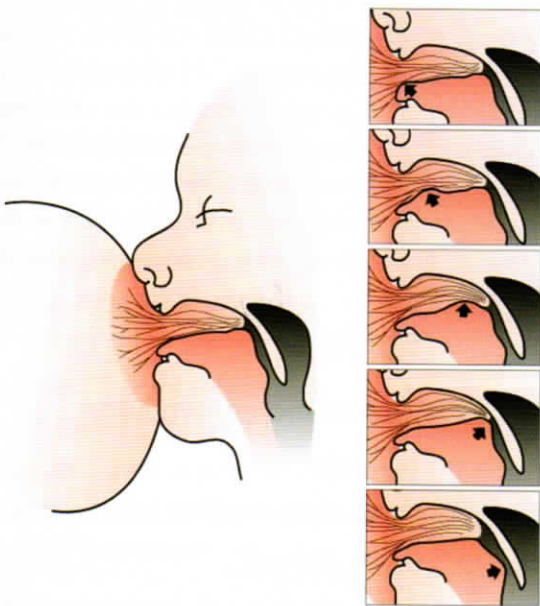


Από την Αναστασία Καραθανάση, ειδικευόμενη παιδίατρο, IBCLC
(πιστοποιημένη Σύμβουλο Γαλουχίας) anast.karath@yahoo.gr

Τι παρατηρούμε όταν ένα μωρό θηλάζει;

Το μεγαλείο του θηλασμού αποδεικνύεται έμπρακτα από τα αποτελέσματά του και τις θετικές συνέπειες που έχει στην συνολική υγεία του ανθρώπου μιας και καλύπτει όλες τις παραμέτρους που χρειάζεται κάποιος για να λέγεται υγιής. Καθημερινά η επιστήμη ανακαλύπτει νέα δεδομένα στον τομέα αυτό. Μελετώντας λοιπόν την φυσιολογική κίνηση του στόματος του μωρού που θηλάζει παρατηρούμε ότι:

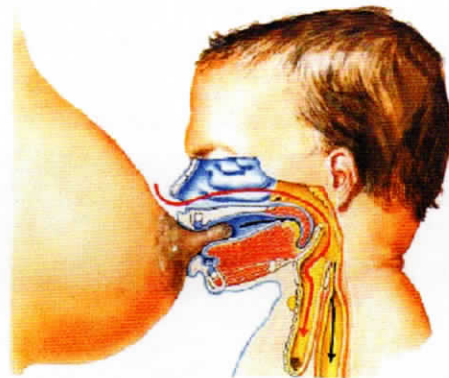
- Κατά τον θηλασμό, το στήθος προσαρμόζεται στο σχήμα του στόματος. Τα κείλη του μωρού είναι γυρισμένα προς τα έξω, ώστε να γίνουν σαν «βεντούζα» γύρω από την θηλαία άλω.
- Το στήθος εισέρχεται στο στόμα του μωρού μέχρι το σημείο που ενώνεται η σκληρή με την μαλακή υπερώα.
- Η γλώσσα προωθείται προς τα εμπρός και καλύπτει τα κάτω ούλα. Τα ούλα δεν έρχονται σε επαφή με το στήθος, γιατί προστατεύονται από την γλώσσα.
- Η άκρη της γλώσσας συμπιέζει την θηλαία άλω και την περιοχή των γαλακτοφόρων πόρων.
- Η συμπίεση αυτής της περιοχής βοηθά να αρχίσει η ροή του γάλακτος.
- Η γλώσσα συμπιέζει ΟΛΗ την κάτω πλευρά του στήθους περισταλτικά, πράγμα που βοηθά το μητρικό γάλα να φθάσει στον φάρυγγα του μωρού.



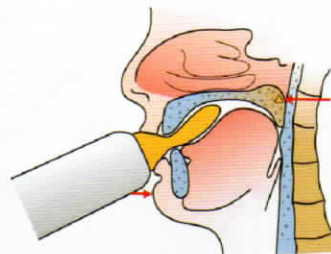
Θηλαστική κίνηση του βρέφους

Τι παρατηρούμε όταν ένα μωρό τρέφεται με μπουκάλι ή χρησιμοποιεί πιπίλα;

Όταν όμως το παιδί τρέφεται με το μπουκάλι τότε αλλάζει όλη η «αρχιτεκτονική» του στόματος. Πιο συγκεκριμένα, τα μωρά είναι μοναδικά πλασμένα έτσι ώστε αμέσως μετά την γέννηση να μπορούν να αναπνέουν και να καταπίνουν ταυτόχρονα χωρίς να χρειάζεται να περάσουν από ένα στάδιο εκμάθησης. Η γλώσσα του νεογνού είναι πιο ανεπτυγμένη και η επιγλωττίδα¹ είναι σε υψηλότερη θέση από ότι η αντίστοιχη του ενήλικα, δηλαδή πιο κοντά στην υπερώα. Αυτή η στενή σχέση της επιγλωττίδας με την μαλακή υπερώα βοηθάει στο να ξεχωρίζει ο αεραγωγός από την γλώσσα και με αυτόν τον τρόπο συμβάλλει στο να μην πέφτει η γλώσσα προς τα πίσω και να προκαλεί απόφραξη.



Η εικόνα δείχνει ότι το νεογνό αναπνέει και καταπίνει ταυτόχρονα κατά τον θηλασμό.



Το τάισμα με το μπουκάλι, μπορεί να αλλάξει τη φυσιολογική θηλαστική κίνηση, σπρώχνοντας τη γλώσσα προς τα πίσω και προκαλώντας απόφραξη του αεραγωγού.

¹ Η επιγλωττίδα είναι η χόνδρινη δομή που κρέμεται στην οδό του λάρυγγα και τον προφυλάσσει κατά την κατάποση.

Κατά την διάρκεια του θηλασμού, η κίνηση της γλώσσας συμβάλλει στο να κάνει το σχήμα της υπερώας πιο στρογγυλεμένο και πιο επίπεδο. Συνεπώς, παρατηρούμε πως άλλη κίνηση κάνει η γλώσσα όταν το μωρό θηλάζει (μπρος-πίσω), και άλλη όταν το μωρό πίνει από το μπουκάλι (σαν «πιστόλι»). Η αρχική μπρος-πίσω περισταλτική κίνηση της γλώσσας κατά τον θηλασμό αποτελεί την βάση για να μάθει ο ενήλικας να τρώει.

Πως επηρεάζεται η οδοντοφυΐα και η στοματική κοιλότητα του παιδιού;

Όταν ένα μωρό τρέφεται με μπουκάλι, χρησιμοποιεί πιπίλα ή θηλάζει το δάχτυλο του, η γλώσσα του δεν μπορεί καν να φτάσει την υπερώα. Το στόμα του πρέπει να προσαρμοστεί σε κάθε αντικείμενο που δεν είναι το στήθος και μπαίνει μέσα σε αυτό. Οι μη φυσιολογικές δυνάμεις που αναπτύσσονται επηρεάζουν τα δόντια και το ύψος και πλάτος της υπερώας, και αλλάζει το σχήμα της στοματικής κοιλότητας.

Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν σκεφθεί κανείς ότι η μεγαλύτερη ανάπτυξη του κρανιακού και του σπλαχνικού οστού γίνεται μέσα στα πρώτα τέσσερα χρόνια ζωής και είναι μόνιμη κατά 90% στην ηλικία των 12 ετών. Οι προκαλούμενες ορθοδοντικές ανωμαλίες σύγκλισης των δοντιών σπάνια φεύγουν από μόνες τους. Για τον λόγο αυτό η έγκαιρη θεραπεία και πρόληψη είναι σημαντική κατά τα πρώτα έτη ζωής.

Πως επηρεάζεται ο ύπνος του παιδιού;

Αυτές οι ανώμαλες δυνάμεις που δημιουργούν την υψηλή υπερώα, τα στενά οδοντικά τόξα και την οπισθογναθία (Εικόνα 1), θέτουν τα άτομα σε κίνδυνο για ροχαλητό και αποφρακτική άπνοια στον ύπνο, καθώς σπρώχνουν την γλώσσα προς τα πίσω, προς την περιοχή του λάρυγγα, εξαιτίας της έλλειψης χώρου, με αποτέλεσμα να φράζει η περιοχή. Όπως είναι γνωστό, ο ύπνος είναι σημαντικός για την νοητική και σωματική υγεία του ανθρώπου. Το σώμα μας μοιάζει με μια «μπαταρία» που πρέπει να φορτίζεται τακτικά, αλλιώς θα χα-

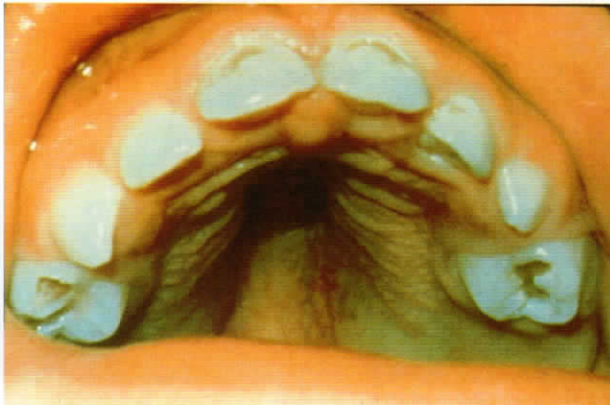
λάσει ή θα σταματήσει να δουλεύει! Το νεογνό χρειάζεται 16 ώρες ύπνου, οι οποίες σταδιακά μειώνονται στις 14 με 15 ώρες στους τρεις μήνες, μέχρι την ηλικία των έξι μηνών που τα μωρά κοιμούνται 13 με 14 ώρες, για να φτάσουμε στον ενήλικα που χρειάζεται 7 με 8 ώρες ποιοτικού ύπνου.

Τι γίνεται λοιπόν όταν ένα παιδί δεν κοιμάται σωστά λόγω αποφρακτικής άπνοιας στον ύπνο; Παρατηρούνται:

- ✓ Ανήσυχος ύπνος
- ✓ Εφιάλτες
- ✓ Νυχτερινή ενούρηση
- ✓ Πρωινός πονοκέφαλος
- ✓ Αδυναμία συγκέντρωσης
- ✓ Πρωινή τάση για εμετό ή εμετός
- ✓ Υπερτροφικές αμυγδαλές
- ✓ Συχνές λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού
- ✓ Υπερκινητικότητα
- ✓ Μαθησιακές δυσκολίες

Καταλήγοντας, βλέπουμε ότι ο θηλασμός προλαμβάνει την αποφρακτική άπνοια στον ύπνο, γιατί δεν αλλάζει την ομοιόμορφη αρχιτεκτονική του στόματος. Τα μωρά που θηλάζουν έχουν την γλώσσα στο σημείο που πρέπει, τη μαλακή υπερώα ευρεία και όχι στενή και την οδοντοστοιχία τους πλατιά. Άλλωστε, είναι γνωστό ότι όσο πιο πολύ θηλάζει ένα παιδί τόσο πιο λίγες ορθοδοντικές ανωμαλίες έχει. Ελπίζουμε ότι το άρθρο αυτό θα βοηθήσει τις μητέρες να συνειδητοποιήσουν την αξία του θηλασμού για την πρόληψη οδοντικών ανωμαλιών και της αποφρακτικής άπνοιας στον ύπνο των παιδιών.

Εικόνα 1: Υψηλή υπερώα (Bubble palate)



Η καλύτερη και πιο φθηνή λύση είναι η πρόληψη.
Ο θηλασμός είναι η μόνη λύση για να προληφθεί η άπνοια.
Ο θηλασμός είναι η καλύτερη και πιο φθηνή θεραπεία για την δημόσια υγεία!



Βιβλιογραφία:

ALCA News April 1996; 7(1):26-29.

the Upper Airway in Patients with OSA. Sleep 1991; 14(4):361-71.

1 • Kushida CA, Efron B, Guilleminault C. A predictive morphometric model for the obstructive sleep apnea syndrome, *Annals of Internal Medicine*, Oct 15, 1997; 127(8): 581-87.

8 • Palmer, B. The Influence of Breastfeeding on the Development of the Oral Cavity: A Commentary, *J Human Lactation* 1998; 14(2):93-98.

10 • Gomes CF, et al. Surface electromyography of facial muscles during natural and artificial feeding of infants. *J Pediatr (Rio J)* 2006 March-Apr;82(2):103-9.

2 • Palmer B. Sleep Apnea from an Anatomical, Anthropologic and Developmental Perspective. On Dr. Palmer's website at: <http://www.brianpalmerdds.com/adsm.htm>

9 • Shepard, J. et al. Evaluation of

3 • Crelin ES. Development of the Upper Respiratory System, *Clinical Symposia* 1976; Vol. 28, No 3. CIBA Pharmaceutical Co, Summit, NJ.


4 • Crelin ES. *The Human Vocal Tract: Anatomy, Function, Development, and Evolution* 1987. Vantage Press Inc., New York.

5 • Arens R, Marcus CL. *Pathophysiology of Upper Airway Obstruction: a Developmental Perspective.* Sleep 2004;27(5) 997-1019.

6 • Sasaki CT, Levine PA, Laitman MP, Crelin ES. Postnatal Descent of the epiglottis in man, *Arch Otolaryngol* March 1977; Vol.103:169-171.


7 • Palmer, B. *The Significance of the Delivery System During Infant Feeding and Nurturing,*

Σ Χ Ο Λ Η Χ Ο Ρ Ο Υ



MASTER SCHOOL of DANCE

E L E N A T S O U M A



Κλασικό μπαλέτο - Ανακαλύπτω το Χορό - Δημιουργικός Χορός - Jazz παιδικό - Jazz - Σύγχρονο - Musical Theater Dance - Hip hop - Latin προεφηβικό - Latin - Flamenco - Belly Dance - Pilates - Χοροθεραπεία

Τηλ.: 6944 466 003

Δημοτική οδός Θεσσαλονίκης - Θέρμης
(περίπου 50 μέτρα από το Ελληνικό Κολέγιο και τα Εκπαιδευτήρια Μαντουλίδου)

www.master-school-of-dance.gr