

La respiration buccale

Respirer est un acte vital. Pourtant, la manière dont nous respirons va impacter profondément notre santé, notre posture, notre énergie et même notre apparence. Dans cet ebook, nous explorons les enjeux liés à la respiration buccale, une habitude souvent ignorée mais aux conséquences multiples.



Qu'est-ce que la respiration buccale ?

La respiration buccale consiste à respirer par la bouche plutôt que par le nez, que ce soit de façon ponctuelle (pendant un rhume par exemple) ou chronique. Cette habitude semble anodine, mais elle cache souvent un déséquilibre à corriger.

Causes principales de la respiration buccale

- Obstruction nasale (allergies, polypes, déviation de la cloison)
- Habitudes infantiles (tétine, pouce)
- Malformations dento-faciales
- Stress ou anxiété chronique
- Problèmes ORL ou maxillo-faciaux

Signes et symptômes

- Bouche ouverte en permanence
- Ronflements, apnée du sommeil
- Fatigue chronique
- Mauvaise haleine
- Difficulté de concentration
- Lèvres sèches, gencives irritées



La respiration buccale

Impacts sur la santé bucco-dentaire

- Augmentation du risque de caries
- Douleur dans les articulations des mâchoires
- Gingivites
- Mauvaise haleine chronique
- Migraine céphalée

Respiration buccale chez l'adulte

Chez l'adulte, elle est souvent liée à une fatigue persistante, une mauvaise posture, des douleurs cervicales ou dorsales, et un vieillissement prématuré du visage.

Conséquences de la respiration buccale pendant le sommeil



La respiration buccale nocturne est particulièrement problématique, car elle passe souvent inaperçue, mais provoque de nombreux troubles :

- Ronflements : L'air passant par la bouche provoque des vibrations au niveau du palais mou, entraînant un ronflement fréquent.
- Apnée du sommeil : Chez certaines personnes, elle va favoriser ou aggraver des apnées obstructives du sommeil, mettant en danger la santé cardiovasculaire.
- Sécheresse buccale accrue : Dormir la bouche ouverte assèche totalement les muqueuses et altère le pH buccal, créant un terrain favorable aux bactéries.
- Sommeil non réparateur : Le cerveau est moins bien oxygéné, ce qui entraîne une fatigue chronique, une difficulté de concentration, voire des troubles de l'humeur.
- Chez les enfants : Cela va perturber la croissance du visage, entraîner un mauvais alignement dentaire, des troubles du comportement ou de l'attention.



Solutions et rééducation possible

Bonne nouvelle : il est possible de rééduquer la respiration nasale et d'améliorer la situation à tout âge.

✓ Bilan médical

Il est important de commencer par un bilan complet chez un ORL ou un dentiste pour identifier les causes anatomiques ou fonctionnelles.

✓ Rééducation oro-faciale

Des exercices ciblés avec un orthophoniste ou un thérapeute myofonctionnel permettent :
de renforcer la tonicité de la langue et des muscles faciaux,
de corriger les mauvaises postures de la langue,
d'encourager une respiration nasale spontanée.

✓ Hygiène du nez

Un nettoyage quotidien du nez (sérum physiologique, solution saline) facilite la respiration par le nez, notamment chez les enfants ou en cas d'allergies.

✓ Gouttières ou appareils d'aide

Certains dentistes proposent des gouttières spécifiques ou des dispositifs favorisant la fermeture buccale la nuit.

Rôle du dentiste dans le dépistage

Un dentiste détecte très tôt les signes de respiration buccale. Lors d'un examen clinique, il va observer :

- une langue basse ou flasque,
- un palais étroit ou creusé,
- des dents décalées ou une mâchoire mal développée,
- une sécheresse importante de la bouche ou une inflammation gingivale.

Il pourra orienter le patient vers les bons spécialistes et mettre en place un suivi pluridisciplinaire (ORL, orthodontiste, orthophoniste...).

