

口腔科医生提醒3-12岁儿童家长：口呼吸影响颜值，须早发现早预警早改善

台州市立医院 2026年1月11日 09:40 浙江



随着气温骤降，不少人开始出现鼻塞、流涕等症状，随之而来的还有一个容易被忽视的习惯——口呼吸。

医生提醒，口呼吸如果长期不纠正，不仅影响睡眠质量，还可能导致腺样体面容，影响颜值。

容易被忽略的口呼吸问题

“最近总感觉鼻子堵得慌，晚上睡觉只能张着嘴呼吸，早上起来喉咙又干又痛。”市民李女士每年换季都会出现类似症状，本以为只是感冒前兆，直到前阵子，发现10岁的女儿也养成了用嘴呼吸的习惯，且脸蛋有点“尖嘴猴腮”，才意识到问题的严重性。



其实像李女士这样的情况并非个例。“这段时间，我们医院儿童口腔门诊中，因为口呼吸或疑似相关面部、牙齿问题就诊的患儿，约占儿童早矫接诊量的20%-30%，是家长咨询的重点之一，年龄以3-12岁的儿童为主。”台州市立医院口腔科医师孙铭声说。

什么是口呼吸

口呼吸，是儿童睡眠呼吸障碍常见的表现之一。

入冬以后，甲流与普通感冒、过敏性鼻炎高发期重叠，很多孩子在感染后出现鼻腔黏膜充血水肿、分泌物增多，同时可能伴随扁桃体肿大，造成鼻腔通道狭窄或阻塞，鼻呼吸受阻，被迫改用口呼吸。此时如果鼻腔阻塞问题反复出现，慢慢就会养成口呼吸的习惯。

除了**3-12岁儿童群体**以外（腺样体、扁桃体肥大，过敏性鼻炎高发），一些**肥胖人群**（颈部脂肪堆积、气道狭窄），**长期鼻炎、鼻窦炎患者，有家族打鼾史人群以及长期精神压力大、作息不规律的人群**，都是口呼吸的高发人群。

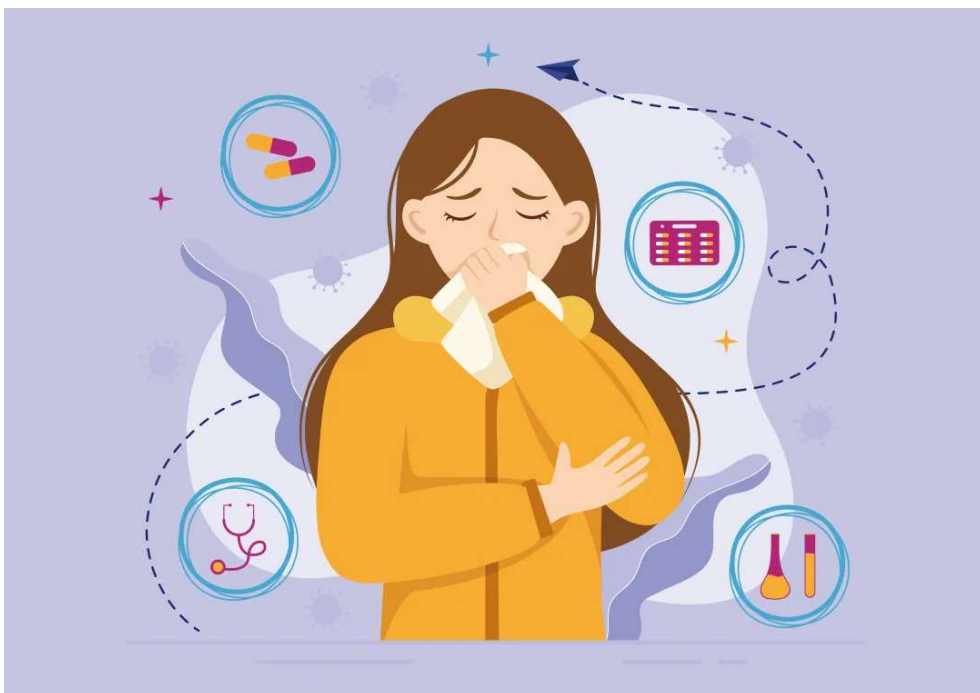
很多人认为，口呼吸只是一种呼吸习惯，无关紧要。但事实上，**长期口呼吸对面容的影响远超想象。**

孙医生解释，这种因长期口呼吸导致的面容改变，被称为**腺样体面容**，主要表现为**面型狭长、硬腭高拱、牙弓狭长、上牙严重前倾或前突、露龈笑及唇外翻**等，影响美观。

“口呼吸还可能对全身生长发育及智力发育造成影响，导致患者**身材与同龄人相比显得矮小、黑眼圈明显、日常生活精力不足、精神涣散、暴躁易怒、学习注意力不集中、多动、学习成绩差**等。”孙医生强调，这个阶段，正是孩子面部骨骼和颌骨快速发育的关键期，口呼吸的影响也最明显，因此家长的干预意愿也最强。

> 口呼吸问题怎么办

积极预防呼吸道疾病是预防口呼吸的关键。



首先，要注意保持鼻腔通畅，积极治疗鼻腔疾病。过敏性鼻炎患者需远离过敏原，遵医嘱使用鼻用糖皮质激素、抗组胺药等；定期清洁鼻腔，可以用生理盐水洗鼻，避免鼻腔黏膜干燥。

其次，培养正确口腔习惯。家长日常可以多观察孩子的呼吸状态，如果发现清醒或睡眠时张口呼吸，及时提醒闭合嘴唇，通过“闭口深呼吸”练习培养鼻呼吸习惯。在鼻腔通畅的基础上，可以使用闭口贴等辅助工具帮助孩子闭口，也要及时干预吮指、吐舌、咬唇等行为。

此外，**定期进行口腔及耳鼻喉科检查**，早发现早预警早改善。



对于已经养成口呼吸习惯的人群，孙医生建议**首先要明确病因，再进行针对性治疗。**

1 阻塞性口呼吸

病因：这种情况大多是由**腺样体和扁桃体肥大、鼻腔疾病**导致鼻通道受阻所致。

建议：进行相关检查，必要时切除肥大的腺样体和扁桃体，及时解除上气道阻塞的病因。

此外，**积极治疗过敏性鼻炎、慢性鼻炎或鼻窦炎**，改善鼻阻力，对纠正口呼吸具有积极作用。

2 习惯性口呼吸

病因：这种情况多是由婴儿期喂养不当、吮指、吐舌及咬唇等不良习惯导致；或是阻塞性口呼吸病因去除后，由于肌肉功能记忆，患者仍存在习惯性口呼吸。

建议：进行**阻断矫治**，包括唇肌功能训练、舌肌功能训练、口腔前庭盾以及封唇法等，从根本上纠正口呼吸习惯。

> 医生简介



孙铭声

口腔科医师

擅长：儿童龋齿防治、预成冠修复，间隙管理，早期矫治；成人的牙体牙髓疾病及修复治疗，牙周病治疗、微创阻生牙拔除。

1111

内容转自 | 台州晚报

往期回顾

匪夷所思！躲起来的“第三个孩子”



► 关于“冬季进补”，收藏这一篇就够啦



医生提醒：

► 冬天到了，这类慢性病患者切不可躺平
请积极治疗



