VÖRÖS ZÁSZLÓ KÁRTYA

Nyitott száj, légzés, alvás: mikor figyeljünk?

Ha az alábbiak közül bármelyiket tartósan látja, **a családot küldje tovább.** Gyermekeknél nincs „majd kinövi”.

Csecsemő

- szopási nehézség, gyakori leválás a mellről
- nyitott száj nyugalomban
- hangos, horkoló légzés

Óvodás

- rendszeres horkolás
- nyitott szájjal alvás
- nyugtalan alvás, éjszakai izzadás

Iskolás

- nappali fáradtság vagy nyugtalanság
- figyelmi nehézség
- reggeli fejfájás, száraz száj

Serdülő

- horkolás, légzéskimaradás
- nappali álmosság
- keskeny fogív, hosszú arc

Bármely életkorban azonnal orvoshoz: megfigyelt légzéskimaradás alvás közben, kékes ajak, fulladásos ébredés.

A kártya figyelmeztető jeleket sorol fel, nem diagnosztikai eszköz.

VÖRÖS ZÁSZLÓ KÁRTYA

Kihez küldjem a családot?

Gyermekorvos, háziorvos
az első lépés, ő koordinál

Fül-orr-gégész, allergológus
orr, mandulák, allergia

Logopédus, miofunkcionális terapeuta
nyelés, nyelvhelyzet, ajakzár

Fogszabályozó, alvásfogorvos
fogív, állcsontok, légút

Alvásorvos
alvásvizsgálat

Mit mondjak a szülőnek?

„Ezt érdemes megmutatni orvosnak. Nem betegség, hanem jelzés: időben kezelve a gyerek arca, légzése és alvása jó irányba fejlődhet.”

Amit Ön tehet

- megfigyel és rákérdez a horkolásra
- arc- és szájkörüli érintéssel előkészít
- esti rutint épít, csukott szájjal, orrlégzéssel

HDM Klinika · alvásfogászat, egészségközpontú fogszabályozás
Betegküldés: **hdmklinika.hu**

Gyermekeknél mindig orvosi kivizsgálás javasolt.