

用嘴呼吸真的会变丑吗？

“口呼吸”影响的不仅是颜值

网上搜索“口呼吸”，常常后面跟进的词汇就是会变丑。看到这篇文章时，你是张着嘴用口呼吸，还是在用鼻子呼吸呢……

本版图片来自网络



真正的“口呼吸”影响的不仅是颜值

如果确实存在口呼吸的情况，但对颜值这块很无所谓，能不能不管它？不能！

口呼吸不仅是影响面容，还可能影响下面这几个方面——

① **影响口腔健康**：除了牙齿咬合不正之外，长期口呼吸会导致口腔相对干燥，可能导致口臭、蛀牙等口腔问题。

② **影响呼吸道**：当空气直接从口腔进入，没有经过鼻部过滤加湿，空气中的尘埃和细菌会接触咽部，容易导致嗓子干、声音嘶哑、发音异常等症状，也容易引起呼吸道感染。

③ **影响睡眠和精神状态**：口呼吸的人，还可能会伴随睡眠障碍，睡眠质量差会导致注意力不集中、记忆力下降，严重的时候甚至会出现反应迟钝、多动烦躁、易焦虑等表现。

用嘴呼吸 ≠ “口呼吸” 偶尔张嘴不用太担心

目前流传的很多关于“口呼吸”传闻中，都出现了下面一张“颜值对比图”（见下图）。

不少人看了后十分担心：改不掉用嘴呼吸的习惯，不会越来越丑吧？

想要回答这个问题，首先要明确口呼吸的定义。

在生理状态下，口腔就起着辅助呼吸的功

能，所以，我们都或多或少存在“口呼吸”。

比如跑步的时候张嘴呼吸，或者睡觉时偶尔张嘴流口水，这都是很正常的，不一定属于“病理性口呼吸”。

但是，如果呼吸时通过口腔的气流成了“主力”，反而让鼻子“退居二线”，那么就要引起注意了。

口呼吸和口腔不良习惯、不良睡眠姿势，以及腺样体肥大、扁桃体肥大、鼻息肉、鼻窦炎、过敏性鼻炎等疾病都有关系。

如果小朋友患有腺样体肥大等疾病，确实可能会出现腺样体面容，表现为上唇突出、上下牙突出、硬腭高拱、下巴后缩等，对面容发育有一定的影响。

如果成年人有过敏性鼻炎、鼻息肉等疾病，长期用口呼吸，也可能导致精神萎靡，出现黑眼圈，以及发生颈椎前凸等变化。



4个方法，帮你判断是不是“口呼吸”

怎么判断自己“口呼吸”的情况严不严重呢？可以采用下面这4个方法：

一、镜子法

找一个干净的小镜子，镜面朝上，放在鼻子下面，呼吸1-2次之后迅速拿开，观察镜子上的水汽大小。擦干净镜子，同样将干净的镜面朝向嘴唇，同样呼吸1-2次后拿开，观察镜子上的水雾大小，和鼻子下面的时候对比，判断是不是存在口呼吸。

二、纸片&棉花法

可以找一片长约5厘米，宽大概5毫米左右的细长纸片或者一小团棉絮。

依次分别放在嘴唇周围或者两侧鼻孔外，观察纸片和棉花的飘动。这个方法可以请身边的人在你熟睡的时候做，会更容易观察。

三、鼻翼检查法

观察自己的鼻孔：在闭着嘴正常呼吸的时候，鼻翼是否会扩张，鼻孔的大小有没有随着呼吸的动作而变化。

如果闭着嘴呼吸和张着嘴呼吸的时候，鼻翼扩长的程度有很大不同，就说明口呼吸可能成为了呼吸的“主力”。

四、“闭嘴”法

这个方法需要选择熟睡的时候，找一个人在你旁边，如果发现你张着嘴，就轻轻帮助你把嘴巴闭上。

如果“被动闭嘴”之后，感觉呼吸不畅，或者出现挣扎、惊醒的情况，就说明睡眠的时候上气道呼吸不畅。

这些方法对于儿童和成年人都适用。

生活中如何改善张嘴呼吸的习惯？

如果是刚出现张嘴呼吸的情况，并且面容还没明显改变，可以通过刻意的训练来矫正。

做法简单，做上下唇和颊肌的训练。拿一张硬纸片用上下唇夹住，快速抽出，反复多次，每天利用空闲多次进行，一次大约5分钟即可。

平时也可以做小训练，如鼻口呼吸训练，有意识地闭嘴呼吸；唇肌功能训练，多抿嘴、吹肥皂泡、吹乐器等，增强唇部肌肉功能和力量。

其次，如果通过刻意训练也无法矫正，也可以使用口呼吸矫正贴，通过外物辅助改善。

如面部容貌已改变，上述方法都无法矫正，一定要去正规医院，口腔医生会给与MRC肌功能矫正，通过使用MRC训练器来纠正张嘴呼吸的习惯，且有效促进面部肌肉和骨骼的正常发育，避免出现张嘴呼吸带来的“腺样体面容”。

网上热销的矫正器，不要盲目购买，最好在相应检查治疗后，在医师推荐下进行选择。

平时可以做什么来改善口呼吸呢？

1. 对于睡眠中有口呼吸习惯的人，平日注意休息，避免过度劳累；

2. 有鼻炎、鼻窦炎的人，需要避免病情加重，平时要注意保暖，预防感冒，建议自备生理盐水洗鼻喷雾，可以有效缓解鼻塞，还可以日常清洁鼻部，症状较重者需要找鼻专科医生就诊。

3. 重视口呼吸造成的危害，科学认识口呼吸，及时发现口呼吸不良习惯，尽早进行治疗干预。

来源：武汉晚报