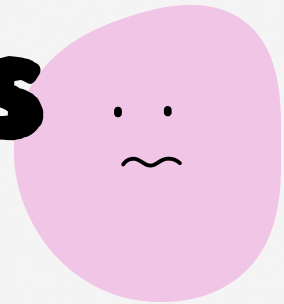
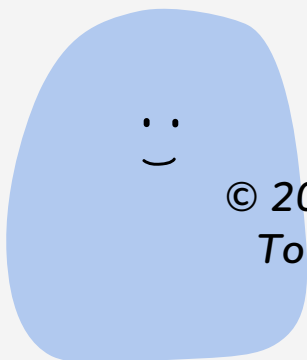
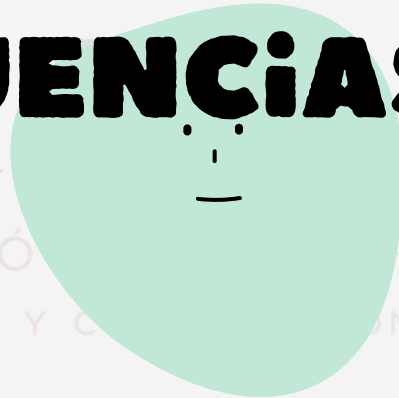
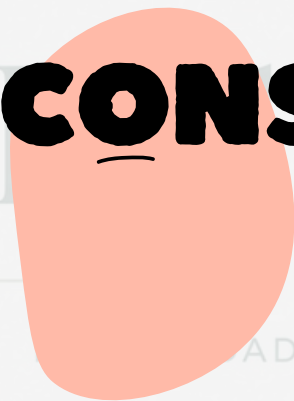


PEQUEÑOS HÁBITOS



GRANDES

CONSECUENCIAS



@fono.bbayer

© 2026 Creado por Bárbara Bayer. ~

Todos los derechos reservados.



¿QUÉ SON?

Desde la infancia, ciertos hábitos pueden afectar el desarrollo de las funciones orofaciales. Identificarlos a tiempo es clave para prevenir alteraciones funcionales y estéticas tanto en niños como en adultos.

¿Cómo identifico un mal hábito?

Triada de Graber

- ♦ Frecuencia
- ♦ Duración
- ♦ Intensidad

Ejemplo: usar chupete

- ♦ Frecuencia: todos los días
- ♦ Duración: varias horas al día
- ♦ Intensidad: succión fuerte

MAL HÁBITO ORAL

puede causar mordida abierta, paladar alto y dificultades en habla

MALOS HÁBITOS ORALES

- Chuparse el dedo o usar chupete
- Morderse las uñas (onicofagia)
- Empuje lingual
- (presionar contra los dientes)
- Respiración por boca de forma constante
- Uso prolongado de biberones

CONSECUENCIAS

paladar
estrecho

mordida
abierta o
cruzada

síndrome
respirador
oral

alteración en
habla

asimetrías
faciales

perfil
alargado

¿CÓMO MODIFICAR?

- identificar
- concientizar
- percibir
- corrección y control voluntario
- reprogramación del hábito

si crees que tienes un hábito que es
perjudicial para tu salud orofacial
¡consulta a un fonoaudiólogo y
comienza a prevenir las
consecuencias!