دهنتو ببند! (البته در خواب 😉)

باورکردنی نیست اما تاثیرات مخربی که **خوابیدن با دهان باز** بر روی دندان‌ها می‌گذارد، از تاثیرات مخرب **نوشیدنی‌های گازدار** هم بیشتر است. اگر شما هم با این مشکل دست‌وپنجه نرم می‌کنید و دوست دارید علت‌های خوابیدن با دهان باز، عوارض و راه‌حل هایی برای درمان آن را بدانید، از خواندن این مقاله غافل نشوید !



جهت دریافت نوبت از کلینیک بارانا با شماره های درج شده در تصویر تماس بگیرید.

چرا با دهان باز می‌خوابیم؟

موارد زیادی را می‌توانیم از دلایل **خوابیدن با دهان باز** بدانیم. این معضل می‌تواند بر اثر عادت‌های نامناسب کودکی مثل مکیدن انگشت شست باشد. همچنین لکنت زبان به دلیل مشکلات فیزیولوژیکی نیز می‌تواند یکی از دلایل با دهان باز خوابیدن باشد. در ادامه به برخی از رایج‌ترین علل این مشکل اشاره می‌کنیم:

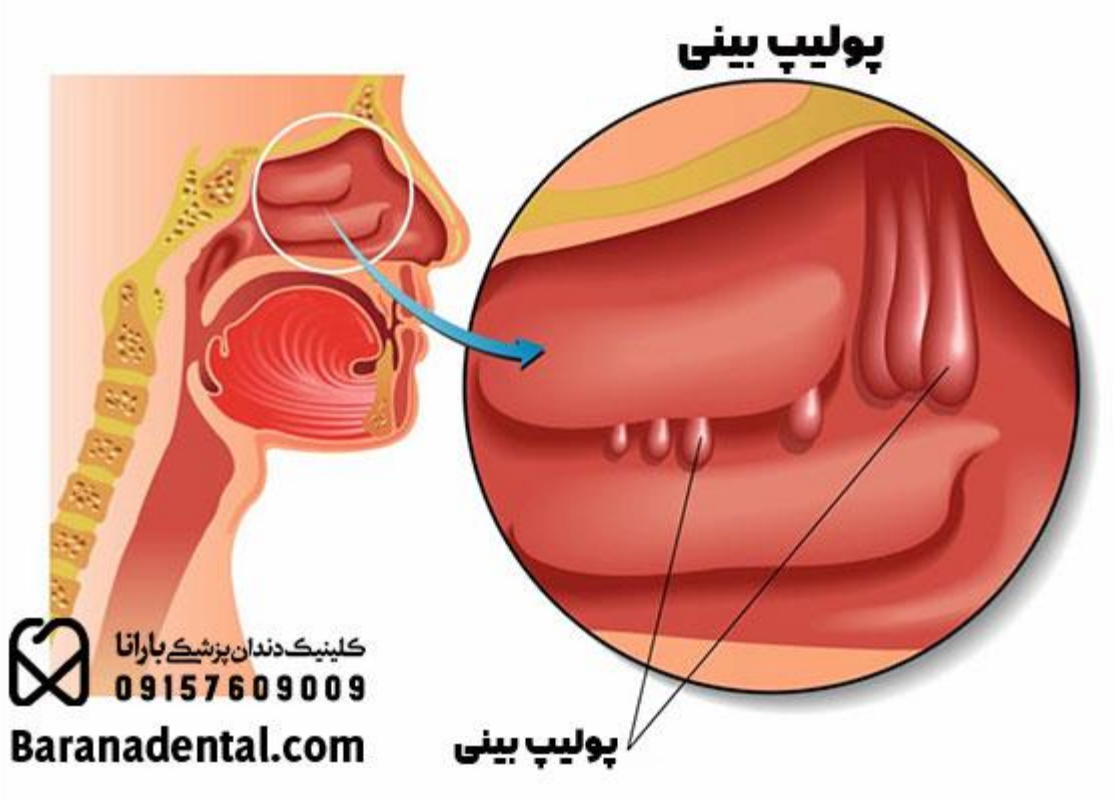


خوابیدن با دهان باز

۱. پولیپ بینی و تاثیر آن در خوابیدن با دهان باز

پولیپ بینی توده‌ای خوش‌خیم و بدون درد در یک یا هر دو مجرای بینی است که گاهی بزرگ و گاهی کوچک می‌شود. این توده بر اثر حساسیت درمان نشده به وجود آمده و هنگامی که بزرگ می‌شود، با بستن راه سینوس باعث ایجاد عفونت و در نهایت سینوزیت می‌شود .

از دلایل **خوابیدن با دهان باز** می‌توان به پولیپ بینی اشاره کرد چرا که مجرای بینی بسته شده و فرد چاره‌ای جز نفس کشیدن از راه دهان ندارد.

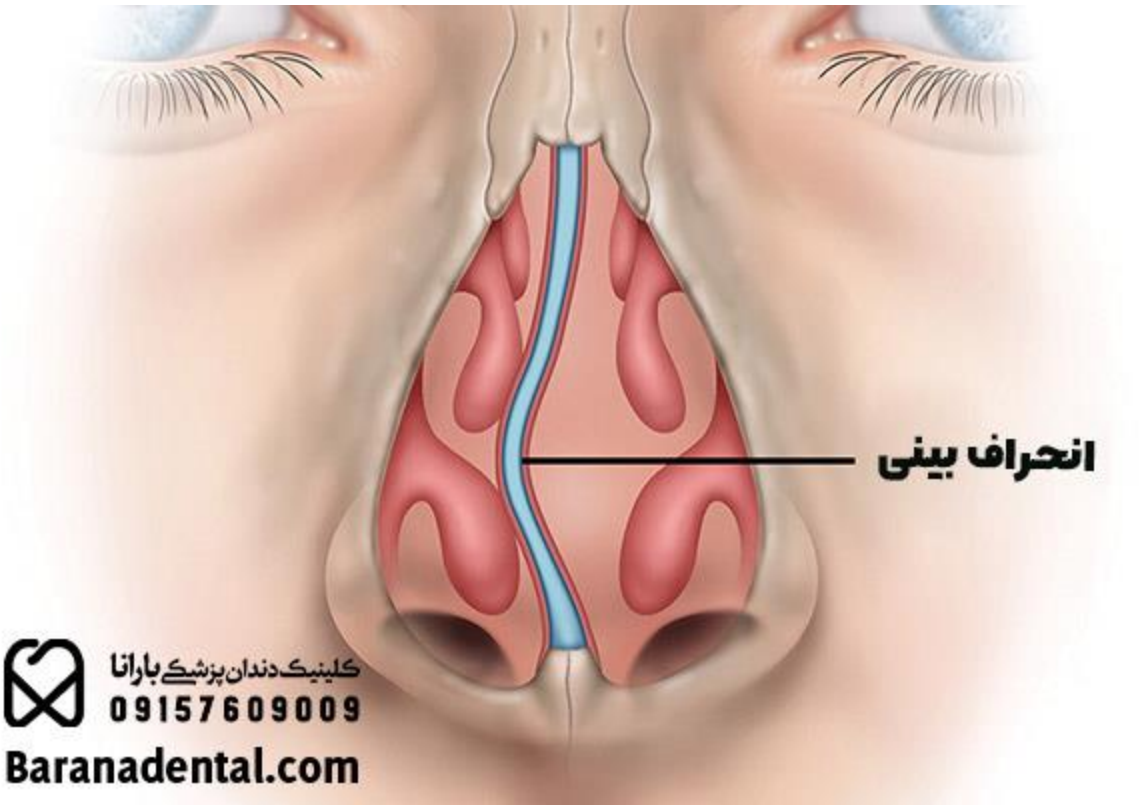


یکی

از علت‌های خوابیدن با دهان باز، پولیپ بینی است.

۲. انحراف بینی، علت نفس کشیدن از دهان

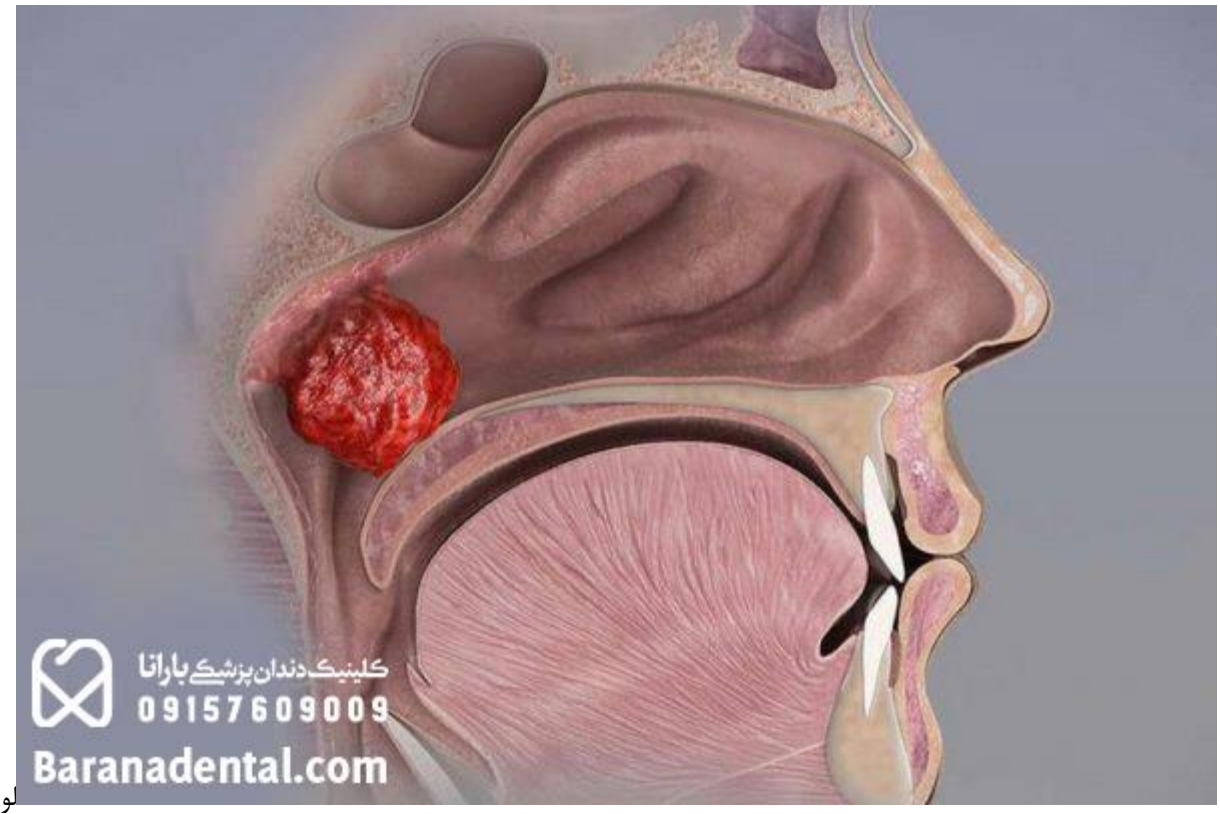
در انحراف بینی، دیواره بینی نامتقارن شده و به یک سمت متمایل می‌شود؛ در نتیجه یکی از سوراخ‌های بینی کوچک‌تر شده و تنفس با مشکل مواجه می‌شود. به دنبال بروز مشکلات تنفسی، فرد قادر نخواهد بود تا به راحتی از طریق بینی نفس بکشد و در نهایت مجبور به تنفس از طریق دهان است. افرادی که از راه دهان نفس می‌کشند، شب‌ها با دهان باز می‌خوابند .



انحراف بینی نیز می‌تواند منجر به خوابیدن با دهان باز شود.

۳. لوزه سوم یا آدنوئید

لوزه سوم از جنس غدد لنفاوری بوده و وظیفه دفاع از بدن را بر عهده دارد. لوزه سوم در پشت حفره بینی قرار دارد و در صورت متورم شدن می‌تواند سبب گرفتگی بینی و به دنبال آن بروز مشکلات تنفسی شود. تحقیقات نشان می‌دهد علت **خوابیدن با دهان بازِ کودکان**، لوزه سوم متورم است. معمولا در مواردی که لوزه سوم منجر به عفونت شدید گلو و گوش شود، پزشک برای درمان، عمل جراحی را توصیه می‌کند .



لوزه

سوم می‌تواند علت خوابیدن با دهان باز باشد.

خوابیدن با دهان باز چه عوارضی دارد؟

نفس کشیدن از طریق دهان در هنگام خواب مشکل جدی‌ای نیست؟
اگر شما هم جزء افرادی هستید که پاسختان به این سوال مثبت است، باید بدانید که شاید این موضوع بی‌اهمیت به نظر برسد اما نباید از تاثیرات مخرب آن غافل شویم. به نظر شما اگر هنگام خواب دهان بسته نباشد، چه عواقبی گریبان‌گیر ما می‌شود؟



خوابیدن با دهان باز اصلا خوب نیست و مضراتی به همراه دارد.

۱. خشکی دهان و گلو درد

نفس کشیدن از راه بینی در حین خوابیدن فضای گلو را مرطوب نگه می‌دارد. حال اگر در حین خواب دهان **باز** باشد، بزاق تبخیر شده و گلو خشک می‌شود. این موضوع علاوه بر این که مکانسیم دفاعیِ بزاق دهان را کاهش می‌دهد، باعث می‌شود تا بلافاصله بعد از بیدار شدن از خواب، گلو درد داشته باشیم.



خوابیدن با دهان باز، دردِ گلو را به همراه دارد.

۲. اختلال در بلع بر اثر خوابیدن با دهان باز

در شرایط عادی هنگام بلعیدن، زبان به سقف دهان چسبیده و با تولید امواجی، لقمه را به سمت معده هدایت می‌کند. اما زمانی که دهان خشک می‌شود، هنگام بلعیدن زبانتان را به سمت جلو فشار می‌دهید تا لقمه را قورت دهید .**تنفس با دهان باز** باعث می‌شود تا هنگام قورت دادن لقمه، هوای بیشتری را داخل معده ببرید که همین موضوع می‌تواند منجر به برگشت اسید معده به مری و رفلاکس شود .



خوابیدن با دهان باز ممکن است منجر به اختلال در بلعیدن شود.

۳. فرسایش مینای دندان

بزاق دهان فواید زیادی از جمله مبارزه با باکتری‌های مضر داخل دهان، پاکسازی اسیدهای موجود بر روی زبان و دندان و محافظت از مینای دندان‌ها در برابر پوسیدگی دارد .

همانطور که گفته شد، باز بودن طولانی مدت دهان و تنفس از راه آن، بزاق را کاهش می‌دهد. این موضوع باعث می‌شود باکتری‌های مضر داخل فضای دهان افزایش پیدا کرده و در نهایت منجر به پوسیدگی دندان‌ها می‌شود. گاهی مقدار پوسیدگی به حدی می‌رسد که فرد مجبور می‌شود یک یا چند دندان خود را بکشد .

اگر برای ترمیم پوسیدگی یا کشیدن دندان نیازمند، مراجعه به دندانپزشکی مشهد بودید،مرکز تخصصی دندانپزشکی بارانا در خدمت شماست.



باز

گذاشتن دهان هنگام خواب منجر به پوسیدگی و فرسایش مینای دندان می‌شود.

۴. خوابیدن با دهان باز و تاثیرات منفی آن بر چهره

دندان‌های فشرده، چانه کوچک، باریک شدن مجرا و بزرگ شدن سوراخ‌های بینی از مشخصات ظاهری افرادی است که به **خوابیدن با دهان باز** عادت دارند. همچنین فک بالایی در این افراد بیش از اندازه رشد کرده و معظل «**دندان گرازی**» به سراغ آن‌ها می‌رود.

علاوه بر این‌ها، الگوهای تنفسی نامناسب در افرادی که از طریق دهان نفس می‌کشند، بر شکل ظاهری لب‌ها، زبان و کام تاثیر می‌گذارد.



یکی از تاثیرات منفی باز بودن دهان در حین خواب، «دندان گرازی» است.

۵. بوی بد دهان یا هالیتوزیس

و باز همانطور که قبلا هم به این موضوع اشاره کردیم، تنفس از راه دهان، بزاق را کاهش داده و به دنبال آن باکتری‌های مضر نه تنها از بین نرفته، بلکه افزایش پیدا می‌کنند. این موضوع، یعنی وجود طولانی مدت همان باکتری‌ها در داخل فضای دهان باعث هایتوزیس یا بوی بد دهان می‌شود. هالیتوزیس نه تنها برای خود فرد، بلکه برای اطرافیان آن نیز ناخوشایند و آزاردهنده خواهد بود .



از

مضرات خوابیدن با دهان باز می‌توان به بوی بد دهان اشاره کرد.

۶. بد خوابی و خروپف:

یکی از اصلی‌ترین علت‌های خروپف کردن، **خوابیدن با دهان باز** است. این موضوع علاوه بر این که برای سایر افراد خانواده به ویژه همسرتان بسیار آزاردهنده بوده، ممکن است با وقفه‌های تنفسی (آپنه خواب) همراه باشد. اگر تعداد این وقفه‌ها بیش از حد معمول شود، بسیار خطرناک بوده و باید فورا به پزشک مراجعه کنید.

از طرفی تنفس از راه دهان، اکسیژن کافی و لازم را به ریه‌ها نمی‌رساند، پس کیفیت خواب پایین آمده و ممکن است دچار خستگی و بد خوابی شویم .



خروپف از تاثیرات آزاردهنده با دهان باز خوابیدن است.

چگونه با دهان بسته بخوابیم؟

بهتر است در ابتدا به یک متخصص گوش و حلق بینی مراجعه کنید تا در صورت لزوم، با تجویز دارو یا جراحی مشکل را برطرف کند. همچنین این نکته را به خاطر داشته باشید که گاهی اوقات اضافه وزن علت تنگی نفس در هنگام خواب است. برای حل این مشکل می‌توانید با انتخاب یک رژیم غذایی صحیح و اصولی، به سلامت خود و رسیدن به اندام دلخواهتان کمک کنید.

از طرفی به کمک **ورزش زبان** در طول روز، می‌توانید عضلات آن را تقویت کنید. این کار در رفع مشکلاتی همچون آپنه خواب (وقفه تنفسی در حین خواب) و خروپف تاثیر چشمگیری دارد.

در آخر می‌توانید به پهلو بخوابید چرا که در این حالت زبان به عقب نمی‌افتد و دهان در حین خواب بسته می‌ماند.

همه



ما باید تلاش کنیم تا با دهان بسته بخوابیم.

خوابیدن با دهان باز نوزاد و کودکان

ممکن است **خوابیدن با دهان باز** نوزاد یا کودک باعث نگرانی والدین شود. اگر این موضوع به ندرت اتفاق می‌افتد جای نگرانی نیست اما در صورتی که خوابیدن با دهان باز تبدیل به عادت شود و در طولانی مدت اتفاق بیفتد، نگران‌کننده است. از دلایل **خوابیدن با دهان باز کودکان یا نوزادان** می‌توان به آلرژی، آسم، لوزه سوم، پولیپ بینی، انسداد مجرای بینی به علت خشکی مخاط یا سینوس، سینوزیت، آپنه خواب، و سایر دلایلی اشاره کرد که ممکن است با بزرگسالان مشترک باشد. اگر کودک یا نوزاد با دهان باز بخوابد، می‌تواند علاوه بر عوارضی که پیش‌تر گفته شد، مشکلاتی از جمله اختلال بیش فعالی(ADHD) ، خستگی مفرط، کند شدن روند رشد و بروز تاثیرات منفی بر تمرکز و رفتار را نیز تجربه کند.

درمان تنفس دهانی در خواب خردسالان



درمان خوابیدن با دهان باز در کودکان

دیگر لازم نیست نگران **خوابیدن با دهان باز** فرزندتان و پیامدهای منفی آن باشید چرا که با ارائه چند راهکار ساده که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنیم، می‌توانید به راحتی این مشکل را برطرف کنید .

- مصرف سیر و پیاز
- باز نگه داشتن مجرای بینی
- نوشیدن آب به مقدار کافی در شبانه‌روز
- استفاده از بخور آب سرد در فضای اتاق
- دور نگه داشتن نوزاد یا کودک از محیط‌های آلوده
- قرار دادن بتاکاروتن و ویتامین C در برنامه غذایی کودک

رفع مشکلات دهان و دندان ناشی از خوابیدن با دهان باز

"**فرسایش مینای دندان** و **پوسیدگی** از عوارض **تنفس دهانی در خواب** هستند که برای رفع آن‌ها نیازمند مراجعه به مراکز دندانپزشکی هستید. از آن جا که احتمال دارد این اتفاق هم برای کودکان و هم بزرگسالان رخ دهد، می‌توانید با مراجعه به مرکز تخصصی دندانپزشکی بارانا با یک تیر، دو نشان بزنید چرا که بارانا دارای بخش ویژه اطفال است.
خبر خوب این که در بارانا می‌توانید علاوه بر **امکان معاینه و دریافت مشاوره** به صورت **کاملا رایگان**، زیر نظر بهترین دندانپزشکان مشهد روند درمانی خود را سپری کنید ".



ما در

«بارانا» آماده خدمت‌رسانی در زمینه رفع مشکلات دندان ها بر اثر خوابیدن با دهان باز هستیم.

سوالات پر تکرار در زمینه خوابیدن با دهان باز

۱. آیا استفاده از یک بالش اضافی در خوابیدن با دهان بسته موثر است؟

بله، اگر هنگام خواب سر را بالا ببریم و از یک بالش اضافه استفاده کنیم، می‌توانیم احتمال تنفس دهانی در خواب را کاهش دهیم .

۲. آیا ممکن است تنش‌های روانی باعث باز ماندن دهان در خواب بشوند؟

استرس و اظراب می‌توانند سبب تحریک اعصاب سمپاتیک و در نهایت تنفس دهانی در خواب شوند .

۳. آپنه خواب چیست؟

هنگامی که فرد در حین خواب چندین بار دچار وقفه تنفسی شود، به آپنه یا خفگی در خواب مبتلا است .

۴. چگوه آپنه را تشخیص دهیم؟

پزشکان معمولا از تست خواب خانگی یا آزمایش چندگانه خواب (پلی سومنوگرافی) برای تشخیص این عارضه استفاده می‌کنند.

۵. چه عواملی سبب ابتلا به آپنه می‌شوند؟

اضافه وزن، عوامل ژنتیکی، سرماخوردگی، حساسیت، مشکلات تیروئید، نارسایی کلیه یا قلب و لوزه‌های متورم از شایع‌ترین عوامل ابتلا به آپنه یا خفگی در خواب هستند.