

الكشف عن علاقة قلة النوم بالتأثير على صحة الفم و الأسنان



يؤثر النوم بشكل كبير على صحتنا بشكل كبير ، و قلة النوم قد تضر بصحتك وتؤدي إلى تفاقم المشاكل النفسية و زيادة الوزن ، و إلحاق الضرر بقلبك، وحتى الإضرار بصحة الفم، لذا إذا كنت تعاني من مشاكل في الأسنان بالإضافة إلى قلة النوم ، فقد يكون السبب في ذلك أن دورات النوم ذات النوعية الرديئة لها آثار سيئة على صحة الفم ، و هو ما نتعرف على أسبابه في السطور التالية ، بحسب موقع "Health".

النوم الجيد ليلاً يمنع أمراض اللثة من التطور و يساعد أيضاً على منع رائحة الفم الكريهة ، و تقرحات الفم، و الأسنان الحساسة، وغيرها من مشكلات صحة الفم.

و مع ذلك، إذا كانت دورة نومك خارج المسار الصحيح، فقد تواجه مجموعة متنوعة من مشكلات الأسنان،
مثل:

- توقف التنفس أثناء النوم

- التنفس من الفم-التهاب اللثة

5 مشاكل أسنان مرتبطة باضطرابات النوم

1- توقف التنفس أثناء النوم

انقطاع النفس أثناء النوم هو اضطراب نوم شائع جدًا، يحدث انقطاع النفس النومي عندما ينغلق مجرى الهواء إما جزئيًا أو كليًا أثناء نومك. في كل مرة يحدث هذا، تنخفض مستويات الأكسجين في جسمك وتستيقظ.

معظم هؤلاء المرضى لديهم عادة التنفس من أفواههم مما يؤدي بعد ذلك إلى رائحة الفم الكريهة وما إلى ذلك.

2- اضطرابات المفصل الصدغي الفكي (TMJ)

ترتبط اضطرابات المفصل الفكي الصدغي وتوقف التنفس أثناء النوم ببعضهما البعض يعمل المفصل الفكي الصدغي كمفصل للفك السفلي حتى الفك العلوي.

تشمل أعراض اضطراب المفصل الفكي الصدغي ما يلي:

- ألم في جميع أنحاء الرقبة والرأس والكتفين

- مشكلة في المضغ

- قد تكون هناك أصوات نقر أو طحن في مفاصل الفك.

- فك مغلق، غير قادر على إبقاء الفك مفتوحًا لفترة طويلة من الزمن.

- تشعر بألم في الفك خاصة بعد الاستيقاظ في الصباح.

3- صرير الأسنان

صرير الأسنان أو طحن الأسنان، بينما يمكن أن يحدث في أي وقت على مدار اليوم، فإنه يحدث عادة عندما يكون الشخص نائمًا. صرير الأسنان له آثار سلبية على نومك ، بما في ذلك الاستيقاظ من الصداع وآلام الرقبة ونقر الفكين وألم الفك.

يعتبر صرير الأسنان أحد الآثار الجانبية لاضطراب النوم. تُرى حركة الفك غير المنضبطة واللاإرادية أثناء النوم، كما تعاني صرير الأسنان الشديدة من حساسية الأسنان بسبب تآكل طبقة المينا.

تشمل علامات صرير الأسنان تآكل الأسنان وتآكل الأسنان أو الأسنان المتشققة والمكسورة.

4- التنفس الفموي

التنفس من الفم هو عندما يتنفس الشخص من خلال الفم بسبب جفاف الفم مما يؤدي إلى تسوس الأسنان.

ومن المشاكل الأخرى لجفاف الفم البلاك، وتقرحات الفم ، والتهاب اللثة، وأمراض اللثة.

5- التهاب اللثة

التهاب اللثة، لوحظ التهاب اللثة في حالات مثل تنفس الفم ، والشخير ، والأشخاص الذين يعانون من عادات صرير الأسنان.

إذا كنت تواجه أيًا من المشكلات التالية المذكورة أدناه ، فهذا مؤشر لك عند زيارة طبيب الأسنان:

- صرير وطحن الأسنان أثناء النوم

- ضيق وألم في مفاصل الفك

- البقع المؤلمة بسبب عض الخدين اللاإرادي

- الصداع الخفيف الذي يبدأ من بجوار الأذن وينتشر باتجاه الصدغين

- فم جاف

