

چرا نباید با دهان نفس بکشیم؟

متخصصان معتقدند که به طور طبیعی، تنفس از راه بینی سالم تر از تنفس دهانی است.



متخصصان معتقدند که به طور طبیعی، تنفس از راه بینی سالم تر از تنفس دهانی است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت سیمرغ؛ همه افراد حداقل یک بار هم که شده تنفس از طریق دهان را تجربه کرده اند. برخی نیز همیشه و به صورت عادت از طریق دهان تنفس می کنند. تنفس دهانی اختلالی است که در صورت نادیده گرفته شدن می تواند عوارضی را به همراه داشته باشد. این عوارض شامل اختلال در خواب شبانه و حتی تغییراتی در فرم صورت به ویژه در کودکان هستند.

متخصصان معتقدند که به طور طبیعی، تنفس از راه بینی سالم تر از تنفس دهانی است. در مخاط بینی، هوا تصفیه شده و دمای آن نیز تنظیم می شود. تنفس دهانی در هنگام ورزش و فعالیت بدنی، به تنفس از طریق بینی کمک می کند، اما این حالت در شرایط عادی بدن و فعالیت های معمولی روزمره توصیه نمی شود.

یکی از مشکلات شایع که منجر به تنفس از طریق دهان می شود، گرفتگی مسیر بینی است که در اثر بیماری های مختلفی از جمله پولیپ بینی، احتقان مزمن بینی، التهاب لوزه ها، سینوزیت و انحراف بینی ایجاد می شود. در برخی افراد تنفس دهانی به دلیل مشکلات آناتومیک و یا بیماری خاصی در بینی نیست، بلکه دلیل اصلی آن عادت می باشد. در این شرایط با توجه و تمرین می توان مسیر تنفس را به بینی تغییر داد.

عوارض تنفس دهانی

خشکی دهان و لب ها، تغییر شرایط میکروبی دهان، افزایش خطر پوسیدگی دندان ها، التهاب لثه، ایجاد بوی بد در دهان و تاثیرات منفی بر روی شکل فک، زبان و صورت از عوارض مهم تنفس دهانی است.

اصلاح تنفس دهانی

اگر از طریق دهان نفس می کشید، در مرحله اول باید به متخصص فک و صورت یا گوش و حلق و بینی مراجعه کنید تا علت این اختلال مشخص شود. در صورت وجود مشکلات آناتومیک و یا بیماری خاصی در مسیر تنفس بینی، درمان لازم انجام شده و نحوه تنفس اصلاح می گردد. اگر تنفس دهانی، صرفا از روی عادت باشد پزشک به شما آموزش می دهد که با انجام تمرین به طور طبیعی و از طریق بینی تنفس کنید.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): سلامت: چرا نباید با دهان نفس بکشیم؟:::