

HUR PÅVERKAS MAN AV ATT SOVA MED MUNNEN FAST?

När vi rör oss i sömnen hamnar vårt huvud i olika ställningar på kudden och ibland utanför kudden. Vår nacke blir böjd som åter påverkar vår käke som gör att vår mun tidvis blir öppen på natten. När munnen blir öppen ligger tungan inte vackert i gommen där den normalt vilar utan den hamnar neråt mot svalget. Detta kan medföra att vi inte får tillräckligt med syre eftersom vår andning blir försvårad. Detta kan vara en orsak till att man lider av sömnapne.

Om vår kropp inte får syre på natten då det är meningen att den skall återhämta sig efter dagens alla händelser så blir vi inte återhämtade och då mår vi inte bra. Vi är trötta och risiga och kan kanske inte tänka och fungera normalt.

Vi vet alla hur viktigt det är med återhämtande god sömn men det som vi kanske inte vet att vi kan påverka vår sömn enkelt genom att lägga ett tejp som sluter våra läppar under natten. Då din mun är sluten hålls tungan rätt i mun. Den vilar och formar käken fint och tänderna får stöd och modeleras av tungan.

Då munnen är sluten kommer all andning att gå via näsan. Vår näsa finns till för att vi skall andas genom den. Vi skall egentligen inte andas någonsin i naturligt tillstånd via vår mun. Näsan fungerar som ett filter. Den värmer luften som kommer in i lungorna den filtrerar bort bakterier och smuts näsans slemhinna hålls fuktig och munnen hålls också fuktig eftersom den är stängd. Slemhinnorna tandköttet i munnen och tänderna mår bra. Det bildas lättare hål och inflammationer i tandköttet om munnen är torr.

Dessutom är vår andningsmekanism konstruerad så att då vi andas genom näsan går vårt andetag jämnare in i alla delar av lungan och lungorna syresätts lättare.

När din mun är sluten går det signaler till ditt nervsystem att du kan vara lugn och då sover du djupare pga att det parasympatiska nervsystemet aktiveras. Ifall din mun är öppen tror ditt nervsystem att du är i fara och då aktiveras det sympatiska nervsystemet och du sover oroligt.

Man kan använda normalt sår tejp för att hålla munnen sluten du kan börja tejpa från näsan mot hakan först. Ifall du börjar fuska och dra in luft i mungiporna rekommenderar jag att du tejp

ar tvärs över läpparna eller sätter 2 tejpbitar på var sida om mittlinjen. Man kan öva först dagtid ifall man för att vänja sig. Ganska snabbt vänjer man sig vid tejp det går lätt bort genom att sticka tungan in och skuffa det bort om du får panik eller behöver hosta på natten.

