



# Färjestadens Hälsa och Zonterapi

## **Få bättre sömn med stängd mun, sluta snarka – tejpa med allergivänlig kirurgtejp!**

En bra sömn är avgörande för en bra hälsa, hög energi och allmänt välbefinnande. Hur vi andas när vi sover är av största vikt, eftersom vår kropp då läker, reparerar och återhämtar sig. Att sova med öppen mun skapar en obalans mellan syre och koldioxid och orsakar hyperventilering, vilket leder till syrebrist och orolig sömn. Då det inte är lätt att hålla koll på din andning när du sover, säkerställer användandet av tejp att din mun förblir stängd under natten så att andningen bara sker in och ut genom näsan.



### **Fördelar**

Att tejpa munnen på natten är ett synnerligen enkelt, men ändå väldigt kraftfullt verktyg. Vanliga kommentarer är att man vaknar piggare, sover lugnare, vaknar inte på natten och behöver mindre sömn.

Undvik hyperventilering – Om vi sover med öppen mun innebär det per automatik att andningen överstiger kroppens behov. Denna hyperventilering skapar en obalans mellan syre och koldioxid och ger upphov till syrebrist.

Håller din mun stängd – Att tejpa munnen på natten är ett enkelt sätt att säkerställa att munnen är stängd och att andningen sker in och ut genom näsan. Du får andningen att jobba för dig under sömnen, istället för emot dig.

Vakna upp utvilad – Näsandning är första steget till bra andningsvanor. Näsandning när vi sover ökar chanserna att din kropp kan slappna av och få den vila och återhämtning den behöver.

Ger en djup sömn – Orolig sömn är vanligt bland de som andas genom munnen på natten. När vi uppfattar hot och faror öppnar vi automatiskt munnen. Det är en nedärvd reaktion sammankopplat med vårt kamp/flykt-system. För att få en djup sömn behöver vårt kamp/flykt-system gå på sparlåga, vilket vi uppnår mycket lättare när munnen är stängd.

### **Hur tejpar man?**

En del får obehagskänslor bara av blotta tanken på att tejpa munnen. Det är en ganska vanlig reaktion när man får höra om det första gången, man undrar om man får jag tillräckligt med luft. Efter att ha provat en kort stund upptäcker de allra flesta att det är helt ofarligt.

Tejpa på längden eller tvären . En del användare upplever att tejping på längden, från näsan och ned mot hakan, kan kännas bättre då det blir en glipa på vardera sidan.

Var uthållig – När du vaknar upp kanske tejpens inte sitter kvar. Det är vanligt att vi drar bort tejpens i sömnen första, andra och kanske tredje natten. Rådet är att vara uthållig och fortsätta tejpa munnen. Tejpa minst en vecka, eller allra helst fyra veckor innan du utvärderar.

Tejpa en stund innan läggdags – Om du känner obehag kan du tejpa munnen en kvart före läggdags, under några kvällar, för att vänja dig.

*Ref. "Sluta snarka och börja leva" från 1991. Författare Tore Strandell, leg läkare, docent vid Karolinska Institutet och grundare av Fysiologlab, idag Aleris Fysiologlab – norra Europas största sömnklinik*