

## مقدمة عن النوم وتأثيره على صحة الطفل بصورة عامة وعلى إطباق الأسنان بصورة خاصة

م.م.د. مينة اسامه عبد الودود

فرع طب اسنان الاطفال والوقائي

كلية طب الأسنان/ جامعة بغداد

النوم يعني الاسترخاء والراحة، بل هو عملية بيولوجية أساسية مطلوبة يومياً لجميع البشر بغض النظر عن الجنس أو العمر أو الأصل العرقي، وقصر فترات النوم أصبح شائعاً في المجتمع اليوم مقارنة مع بضعة عقود مضت، حيث إن قصر مدة النوم يؤثر سلباً على صحة الإنسان.

السنوات الأولى من حياة الطفولة هي من أهم فترات النمو، النوم مثل النظام الغذائي والنشاط البدني، يلعب دوراً هاماً في نضوج ونمو وصحة الأطفال والمراهقين من خلال السماح للمهرمونات المتعلقة بالنضج والنمو بالافراز بتوازن

هرمون النمو البشري هو الهرمون الذي يفرز من الغدة النخامية الأمامية، يفرز بطريقة نابضة، وأثنين من أكبر العوامل التي تلعب دوراً هاماً في إفراز هذا الهرمون هي النوم وممارسة الرياضة، والإنسان يقضي ما يقارب ثلث حياته في النوم. أعلى إفراز لهرمون النمو يحدث بعد بداية النوم ويستمر في الارتفاع خلال الأربع ساعات الأولى، نمو الأنسجة الجسدية هو الدور الرئيسي لهرمون النمو وأعلى ذروة له في سن أصغر بينما يبدأ في الانخفاض ببطء مع النمو وأيضاً هرمون النمو له دور في إعادة بناء أنسجة الكولاجين والعظام، حيث إن ساعات النوم التي يحتاجها الطفل بعمر 5 سنوات هو من 11-12 ساعة يومياً حسب المركز العالمي للوقاية من الأمراض المزمنة وتعزيز الصحة عام 2013.

إطباق الاسنان اللبني يلعب دوراً هاماً في تحديد نوع الإطباق في الأسنان الدائمة في السنوات القادمة حيث إن خصائص إطباق الأسنان الدائمة يمكن التنبؤ بها بشكل جيد جداً من هذه السمات الرئيسية للإطباق خلال سنوات التكوين الأولى .

### النوم وتأثيره على صحة الطفل بصورة عامة

أظهر الباحث يوكوماكو وباحثون آخرون في عام 2008 أن النوم في وقت متأخر من الليل، والاستيقاظ في وقت متأخر وعدم إنتظام نمط النوم خلال الأسبوع كان له آثار سلبية على صحة الأطفال من الأعمار 4-6 سنوات.

وأظهرت نتائج دراسة الباحث فيروز ابادي وباحثون آخرون في عام 2015 وجود علاقة قوية مباشرة بين اضطرابات النوم والمشاكل السلوكية لدى أطفال المدارس الابتدائية بينما أظهر الباحث مورادنيا وباحثون آخرون في عام 2016 أن عادات نوم الأطفال لا تؤثر على نموهم



لم تكن هناك دراسة عراقية سابقة تتعلق بالعلاقة بين مدة النوم ونمو الأطفال قبل سن المدرسة و إطباق الاسنان ، لذلك تم تصميم دراسة للتحقيق في هذه العلاقة من قبل الباحث عبد الودود خلال عام 2016-2017 على أطفال الروضات بعمر 5 سنوات في بغداد، حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة إن مستوى إفراز هرمون النمو أقل بكثير بين الأطفال الذين ينامون من 7-9 ساعهاليوم من الأطفال الذين ينامون 10-12 ساعهاليوم وذلك لان قلة ساعات النوم وعادات النوم غير النظامية يمكن أن يؤثر على وظيفة الغدة النخامية، مما يؤدي إلى تغييرات في مستويات العديد من الهرمونات بما في ذلك اللبتين، غريلين، الأنسولين، الكورتيزول، وهرمون النمو، حيث أن الغالبية العظمى من إفراز هذا الهرمون تحدث بعد وقت قصير من بداية النوم وذروة إفرازه تحدث أثناء النوم ليلاً، لذلك التغيير في نمط النوم اليومي يمكن أن يؤدي إلى تثبيط مستوى هرمون النمو.

وكشفت هذه النتائج عن أهمية نمط النوم اليومي العادي لكل من النمو البدني والعقلي في الأطفال حيث إن غالبية الآباء والأمهات، وخاصة آباء وأمهات الأطفال الذين يعانون من مشاكل النمو يشكون من تأخر وقت ذهاب أطفالهم إلى النوم ليلاً.

وكذلك تبين إن 13.3% و 5.5% من الأطفال الذين ينامون من 7-9 ساعة / اليوم يعانون من التقزم والتقزم الشديد، وقد يعزى هذا إلى قلة ساعات النوم أو لوجود عوامل أخرى كثيرة قد تؤثر على نمو الأطفال كالعوامل الوراثية والعوامل البيئية ومن هذه العوامل البيئة سوء التغذية.

-

-

### النوم وتأثيره على إطباق الأسنان بصورة خاصة

وأيضاً تبين في هذه الدراسة إن قلة النوم قد يؤدي إلى مشاكل في إطباق أسنان الأطفال بعمر 5 سنوات من خلال تأثيره على مستوى إفراز هرمون النمو والذي بدوره يؤثر بشكل مباشر على نمو عظام الفكين العلوي والسفلي وبدرجة كبيرة على نمو عظام الفك السفلي مما يؤدي إلى تصنيف الإطباق من النوع الثاني.

