النوم الطويل يعزز صحة الفم لدى المراهقين... إليكم التفاصيل

في اكتشاف علمي جديد، كشفت دراسة أميركية حديثة أن النوم الجيد يلعب دورًا فعّالًا في تعزيز تنوّع البكتيريا النافعة في الفم، مما ينعكس بشكل مباشر على المناعة وصحة الفم لدى المراهقين والشباب.

وأُعلنت نتائج الدراسة ضمن فعاليات "المؤتمر السنوي الدولي للنوم" (SLEEP 2025) الذي استضافته مدينة هيوستن الأميركية، بمشاركة كبار المتخصصين في طب النوم والأحياء الدقيقة.

وقاد الدراسة فريق بحثي من جامعة ولاية أريزونا برئاسة الدكتور كايل بورده، وبالتعاون مع الدكتور كينيث رايت الابن من معهد النوم والعلوم البيولوجية بجامعة كولورادو بولدر. واشتملت العينة على أكثر من 200 مشارك تتراوح أعمارهم بين 13 و21 عامًا.

نوم أطول، صحة فموية أفضل

وخلص الباحثون إلى أن النوم الليلي لأكثر من تسع ساعات يرتبط بزيادة ملحوظة في تنوع الميكروبيوم

الفموي، وهو مؤشر حيوي على التوازن المناعي والصحي، في حين تراجع هذا التنوع لدى من ينامون أقل من المعدل الموصى به، ما قد يجعلهم أكثر عرضة للالتهابات والأمراض.

استخدم الفريق أجهزة تتبع نوم دقيقة وتحليلًا متقدمًا لجينات البكتيريا الفموية، ليثبتوا لأول مرة وجود صلة مباشرة بين جودة النوم وصحة الميكروبيوم داخل الفم.

نقلة في فهم العلاقة بين النوم والصحة العامة

وأشار الدكتور كينيث رايت إلى أن هذه النتائج تُعد سابقة علمية تؤسس لفهم جديد يعتبر النوم عنصرًا فاعلًا في بناء المناعة، فيما وصف الدكتور بورده الدراسة بأنها تحول في النظرة الطبية للنوم، من كونه انعكاسًا للصحة إلى كونه أحد ركائزها الأساسية.

تأثيرات واسعة تمتد إلى التعليم والوقاية

وأكد الباحثون أن لهذه النتائج انعكاسات محتملة على عدة مجالات:

- في طب النوم، يمكن استخدام فحص الفم كمؤشر غير مباشر على جودة النوم.
- في طب الأسنان، قد تُدمج عادات النوم في برامج الوقاية.
- في التعليم، يمكن تعزيز الوعي بالنوم كعنصر من عناصر الصحة العامة.

كما شددوا على ضرورة توسيع نطاق الدراسة لتشمل فئات عمرية مختلفة، والربط بين النوم والسلوكيات الصحية الأخرى مثل التغذية والنظافة الفموية.