

# เด็กทารกนอนอ้าปาก ลูกนอนหายใจทางปาก อันตรายไหม

พ.ย. 20, 2024

8 นาที

ทารกนอนอ้าปาก ลูกนอนหายใจทางปาก อาจไม่ใช่วิธีหายใจตามธรรมชาติ แต่ก็อาจช่วยทำให้ทารกนั้นหายใจได้สะดวกขึ้น การหายใจทางปากเป็นครั้งคราว มักไม่ส่งผลอันตราย แต่การหายใจทางปากบ่อย ๆ อาจเป็นสัญญาณของปัญหาทางการหายใจและปัญหาสุขภาพของลูกในอนาคต คุณพ่อคุณแม่จึงไม่ควรนิ่งนอนใจ ควรพาลูกไปพบแพทย์เพื่อประเมินอาการ และรับการรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสมต่อไป

## คำถามที่พบบ่อย

### ลูกหนู 2 เดือน ชอบนอนอ้าปากนิดๆ ค่ะ แบบนี้ปกติไหมคะ หรือว่าเขาหายใจไม่สะดวก?

คลิก

เป็นภาพที่น่ารักน่าเอ็นดูและพบได้บ่อยเลยนะคะ ในทารกเล็กๆ การนอนอ้าปากเล็กน้อยมักจะไม่ใช่เรื่องน่ากังวลค่ะ อาจจะเป็นแค่ท่าทางที่เขารู้สึกผ่อนคลายเท่านั้น สิ่งสำคัญที่ต้องสังเกตคือ "เสียงหายใจ" ค่ะ ตราบใดที่เขาหายใจได้สม่ำเสมอ ไม่มีเสียงดังครืดคราด หรือไม่มีอาการรอกนุ้ม ก็ไม่ต้องกังวลค่ะ แต่ถ้าหากคุณแม่ไม่สบายใจ หรือสังเกตเห็นว่าน้องดูเหมือนจะหายใจลำบากจริงๆ การปรึกษาแพทย์เพื่อความสบายใจคือทางออกที่ดีที่สุดค่ะ

### จะรู้ได้อย่างไรคะว่าลูกนอนอ้าปากเพราะแค่เป็นหวัด หรือมีปัญหาอื่นที่ร้ายแรงกว่าซ่อนอยู่?

คลิก

เป็นคำถามที่สำคัญมากเลยนะคะ ถ้าเป็นเพราะหวัดคัดจมูก อาการนอนอ้าปากมักจะเกิดขึ้น "ชั่วคราว" และจะหายไปเมื่ออาการหวัดดีขึ้นค่ะ แต่ถ้าหากน้องยังคงนอนอ้าปากเป็นประจำแม้จะหายหวัดแล้ว หรือมีอาการอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น นอนกรนเสียงดังเป็นประจำ, มีช่วงหยุดหายใจ, หรือดูเหนื่อยง่ายในตอนกลางวัน นี่อาจเป็นสัญญาณของภาวะอื่น เช่น ต่อมทอนซิลหรืออะดีนอยด์โต ซึ่งควรรีบพาไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียดค่ะ

# การที่ลูกนอนหายใจทางปากบ่อยๆ จะทำให้ฟันเหยินหรือโครงหน้าเปลี่ยนได้จริงไหมคะ?

คลิก

จริงค่ะ! เป็นผลกระทบในระยะยาวที่คุณพ่อคุณแม่ควรให้ความสำคัญค่ะ การหายใจทางปากเป็นประจำจะทำให้ลิ้นอยู่ในตำแหน่งที่ผิดปกติ ซึ่งอาจไปดันฟันหน้าจนทำให้เกิดภาวะฟันเหยินหรือฟันหน้าอ้า (Open bite) ได้ และยังอาจส่งผลกระทบต่อการเจริญเติบโตของกระดูกขากรรไกร ทำให้โครงหน้าดูยาวและแคบลงได้ค่ะ ดังนั้น หากสังเกตเห็นพฤติกรรมนี้เป็นประจำ การปรึกษาแพทย์หรือทันตแพทย์เด็กตั้งแต่เนิ่นๆ คือสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งค่ะ

## สรุป

- โดยปกติแล้วเด็กทารกจะหายใจผ่านทางจมูก ทารกที่หายใจทางปาก นอนอ้าปาก มักเกิดจากการหายใจทางจมูกไม่สะดวก การวิจัยระบุว่า การหายใจทางปากของทารกที่นอนหลับ อาจมีสาเหตุมาจากการอุดตันทางเดินหายใจส่วนบน เช่น เป็นหวัด คัดจมูก ผนังกันจมูกกด ต่อมทอนซิลโต ภูมิแพ้ ไซนัสอักเสบ ภาวะอ้วน โรคหัวใจ
- การนอนของลูกเป็นเรื่องสำคัญที่ควรเอาใจใส่ เพราะจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการต่าง ๆ ของลูกได้ในอนาคต ทารกนอนอ้าปาก นอนกรนเป็นประจำ หรือนอนกรนเป็นบางช่วงของการนอนหลับ ร่วมกับการหายใจเสียงดัง หายใจสะดุด อาจเสียงต่อ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับในเด็ก ทำให้มีผลกระทบต่อสุขภาพของลูก
- หากลูกนอนอ้าปาก หายใจทางปาก นอนกรน หายใจไม่สะดวกตอนนอน คุณพ่อคุณแม่ควรพาลูกไปพบแพทย์ เพื่อตรวจเช็คอาการอย่างละเอียด เพื่อรับการรักษาอย่างถูกวิธีและเหมาะสม เพื่อเป็นการป้องกันภาวะแทรกซ้อนทางสุขภาพต่าง ๆ ของลูกที่จะเกิดในอนาคตได้

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- ทารกนอนอ้าปาก เกิดจากอะไร
- ลูกนอนหายใจทางปาก จะมีอาการอย่างไร
- ทารกนอนอ้าปาก มีเสียงกรน บอกอะไร
- ลูกนอนหายใจทางปาก มีผลเสียอย่างไรบ้าง
- อาการร่วมทารกนอนอ้าปาก ที่ควรไปพบแพทย์
- วิธีป้องกันทารกนอนอ้าปาก ลูกนอนหายใจทางปาก

## ทารกนอนอ้าปาก เกิดจากอะไร

โดยปกติแล้วเด็กทารกจะหายใจผ่านทางจมูก เว้นแต่ว่า โพรงจมูกของทารกจะมีการอุดตัน ซึ่งทำให้ทารกหายใจทางจมูกไม่สะดวก ทารกจะมีการพัฒนาปฏิกิริยาตอบสนองในการหายใจทางปาก

เมื่อมีอายุ 3-4 เดือน การวิจัยระบุว่า การหายใจทางปากของทารกที่นอนหลับ อาจมีสาเหตุมาจากการอุดตันทางเดินหายใจส่วนบน เช่น เป็นหวัด คัดจมูก ผนังกันจมูกกด ต่อมทอนซิลโต ภูมิแพ้ ไซนัสอักเสบ ภาวะอ้วน โรคหัวใจ และสาเหตุอื่น ๆ เช่น

## 1. เป็นหวัด คัดจมูก

ทารกนอนอ้าปากอาจเกิดจากการเป็นหวัด ทารกจะมีอาการคัดจมูก เพราะรูจมูกนั้นอุดตันไปด้วยน้ำมูก ทำให้หายใจไม่สะดวก ไม่สามารถหายใจทางจมูกได้ ต้องหายใจทางปาก จึงทำให้นอนอ้าปาก

## 2. ผนังกันจมูกกด

ทารกนอนอ้าปาก อาจเป็นความผิดปกติของกระดูกอ่อนและกระดูกที่คั่นระหว่างรูจมูกของทารก ซึ่งเป็นปัญหาทางกายวิภาคที่พบบ่อย ทำให้นอนอ้าปาก ผนังกันจมูกอาจจะเกิดจากการบาดเจ็บขณะที่ทำการคลอด ทำให้ทารกหายใจทางจมูกยาก จึงทำให้ทารกต้องหายใจทางปากแทน

## 3. เคยชินกับการหายใจทางปาก

ทารกนอนอ้าปาก อาจเป็นเพราะเคยมีปัญหาคารเจ็บป่วยทางการหายใจทางจมูก หายใจทางจมูกไม่ได้ จึงหายใจทางปากแทนจนเริ่มคุ้นเคย และติดเป็นนิสัย

## 4. ต่อมทอนซิลโต

ทารกนอนอ้าปาก อาจเป็นเพราะทารกมีต่อมทอนซิลอักเสบ ต่อมทอนซิลบวม ซึ่งจะทำให้อุดทางเดินหายใจบางส่วนไว้ ทำให้ทารกหายใจไม่สะดวก จึงต้องอ้าปาก หายใจทางปากขณะที่นอนหลับ

## 5. ภาวะอ้วน

ลูกนอนอ้าปาก หายใจทางปาก อาจเป็นสาเหตุของภาวะหยุดหายใจขณะหลับ ซึ่งมักพบสาเหตุมาจากโรคอ้วน

## 6. ภูมิแพ้

ทารกนอนอ้าปาก อาจเป็นเพราะโรคภูมิแพ้ ทารกแพ้อาหาร ทำให้ทารกมีน้ำมูกซึ่งส่งผลอุดตันโพรงจมูกของทารกได้ จึงทำให้ทารกต้องนอนอ้าปาก เพราะหายใจลำบาก

## 7. ไช้สอับเสบ

ไชน้สอ้กเสบจะทําให้อากการค้ดจมุกเรื้อรังจนทําให้อายใจทางจมุกไม้สะดวก

## 8. โรคหวัใจโต

ทารกนอนอ้าปาก อาจเกิดจากปัญหาโรคหวัใจโต ซึ่งจะทําให้อเลือดคั่งในปอด ทําให้อร่างกายปรับอุณหภูมิจากอากาศที่เปลี่ยนไม้อะดวก อาจมีอการเหมือนหวัใจไม้อ่อยออก

# ลูกนอนหวัใจทางปาก จะมีอการอย่างไร

เมือทารกนอนอ้าปาก หวัใจทางปาก จะส่งผลให้อมีอการปากแห้ง มีกลิ่นปาก มีน้ำลายเลอะบนหมอน ส่งผลต่อพัฒนาการทางไบหน้า และส่งผลให้อมีอการต่าง ๆ ดังนี้

### 1. ปากแห้ง

ทารกนอนอ้าปาก จะทําให้อปาก และริมฝีปากแห้ง เมือทารกหวัใจผ่านทางปากขณะนอนหลับ จะทําให้อน้ำลายระเหยและแห้งอย่างรวดเร็ว ทําให้อปาก และริมฝีปากแห้ง

### 2. น้ำลายไหลบนหมอน

น้ำลายที่อยู่ในปากของลูกจะไหลออกมาเลอะหมอน จากกรนอนอ้าปาก

### 3. ดันลิ้น

ทารกนอนอ้าปาก หวัใจทางปากอาจมีแนวโน้มที่จะดันลิ้นไปที่พื้นหน้า ทําให้อเกิดอการที่เรียกว่า อการลิ้นยื่น กรนอนอ้าปาก หวัใจทางปากช้า ๆ อาจทําให้อกล้ามเนื้อปากและลิ้นอ่อนแรงลง รวมถึงพื้นเก

### 4. มีกลิ่นปาก

ทารกนอนอ้าปาก กรหวัใจทางปาก ส่งผลต่อกรไหลของน้ำลาย ซึ่งอาจทําให้อมีผลต่อกลิ่นปาก

## 5. โครงสร้างของใบหน้าเปลี่ยน

ทารกนอนอ้าปาก หายใจทางปากอาจขัดขวางการพัฒนาของกล้ามเนื้อใบหน้า และขากรรไกร ทำให้โครงสร้างใบหน้าเปลี่ยนไป อาจทำให้ใบหน้านายาวหรือแคบกว่าปกติ

### ทารกนอนอ้าปาก มีเสียงกรน บอกอะไร

ทารกนอนอ้าปากแล้วมีเสียงกรน บ่งบอกได้ว่ากำลังเสี่ยงภาวะหยุดหายใจขณะหลับในเด็ก การที่เด็กนอนกรนในบางช่วงของการนอน หรือ นอนกรนเป็นประจำ ประกอบด้วย หายใจเสียงดัง หายใจสะดุด หรือหยุดหายใจ ภาวะหยุดหายใจขณะหลับในเด็ก คือ การหยุดหายใจขณะที่นอนหลับหรือภาวะหายใจลดลง ระดับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในร่างกายสูงขึ้น ระดับออกซิเจนลดลง ทำให้มีผลกระทบต่อกรนอน ทำให้การนอนไม่มีประสิทธิภาพ ส่งผลทำให้ลูกมีปัญหาสุขภาพ ปัญหาด้านการเรียนรู้ อารมณ์ พฤติกรรม สมาธิ ฉะนั้นหากลูกนอนอ้าปากแล้วมีเสียงกรน นอนกรนเป็นประจำ ควรรีบพาไปพบแพทย์เพื่อตรวจเช็คอย่างละเอียด เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป



# ลูกนอนหายใจทางปาก มีผลเสียอย่างไรบ้าง

เมื่อมีการอุดตันทางโพรงจมูกเกิดขึ้น อาจทำให้ทารกหายใจทางจมูกไม่สะดวก จึงต้องหายใจทางปากแทน การที่ทารกหายใจทางปากบ่อย ๆ อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว ทำให้เด็กพัฒนาการช้ากว่าปกติ และสมาธิสั้นไม่จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีอารมณ์ที่รุนแรง หัวใจทำงานผิดปกติ ความดันโลหิตสูง ซึ่งการหายใจทางปาก ยังมีผลเสียต่อสุขภาพของลูก ได้แก่

## 1. พัฒนาการช้ากว่าปกติ

ลูกนอนหายใจทางปากขณะที่นอนหลับ อาจไม่ได้นอนหลับอย่างมีคุณภาพ อาจทำให้การนอนหลับพักผ่อนนั้นไม่เพียงพอ ซึ่งจะส่งผลต่อการเจริญเติบโต พฤติกรรม สมาธิ และส่งผลกระทบต่อพัฒนาการโดยรวมของเด็กได้ในระยะยาว

## 2. สมาธิสั้น ไม่จดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

การหายใจทางปากมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับโรคสมาธิสั้น งานวิจัยระบุว่า การหายใจทางปากอาจทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ ซึ่งอาจนำไปสู่อาการคล้ายอาการสมาธิสั้นในเด็ก

## 3. อารมณ์รุนแรง

เด็กมีอารมณ์ก้าวร้าวและมีพฤติกรรมที่ผิดปกติไป

## 4. หัวใจทำงานผิดปกติ ความดันสูง

การหายใจทางปากทำให้ความเข้มข้นของออกซิเจนในเลือดลดลง เมื่อเวลาผ่านไปอาจส่งผลทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตั้งแต่การทำงานของหัวใจ ไปจนถึงความดันโลหิตสูง

## อาการร่วมทารกนอนอ้าปาก ที่ควรไปพบแพทย์

ทารกนอนอ้าปาก ลูกนอนอ้าปาก ร่วมกับหายใจไม่สะดวก หายใจติดขัด ออกแรงหายใจจนหน้าอกยุบบุ๋มลงไป หรือหยุดหายใจขณะนอนหลับเป็นพัก ๆ กระสับกระส่าย ดิ้นไปมา ผื่นร้าย ฉีดที่นอน ชุกชน หงุดหงิด มีพฤติกรรมเปลี่ยนไป ให้รีบพาลูกไปพบแพทย์ เพื่อตรวจเช็คอาการอย่างละเอียด และรับการรักษาอย่างทันที่ ซึ่งอาการที่ต้องระวังมีดังนี้

- ขณะนอนหลับมีอาการกระสับกระส่าย ดิ้นไปมา หลับไม่สนิท ตื่นกลางดึกบ่อย ๆ

- ฝุ่นร้าย ผวา นอนละเมอ
- ฉีดที่นอนบ่อย ๆ
- ชุกชน อยู่ไม่นิ่ง มีพฤติกรรมที่ผิดปกติไป
- เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว หงุดหงิด ควบคุมอารมณ์ตัวเองไม่ได้

## วิธีป้องกันทารกนอนอ้าปาก ลูกนอนหายใจทางปาก

ลูกนอนหายใจทางปากบ่อย ๆ หายใจทางปากเป็นประจำ พ่อแม่ไม่ควรนิ่งนอนใจ เพราะอาจส่งผลต่อสุขภาพของลูกในระยะยาว ควรรับมือด้วยการหมั่นทำความสะอาดบ้าน รักษาสภาพแวดล้อม ควบคุมนำหนักลูกให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ ป้องกันการขาดน้ำ ใฝ่ระวังอาการอย่างใกล้ชิด หรือปรึกษาแพทย์ หากพบว่าลูกนอนหายใจทางปาก ควรรับมือด้วยวิธีนี้

1. **ควบคุมนำหนักลูกให้อยู่ในเกณฑ์:** ลดน้ำหนักในเด็กที่มีรูปร่างอ้วน
2. **หมั่นทำความสะอาดบ้าน:** รักษาสภาพแวดล้อมให้สะอาด ปราศจากสารก่อภูมิแพ้อื่น ๆ ให้ลูกอยู่ห่างไกลจากฝุ่นละออง หรือควันบุหรี่
3. **ป้องกันการขาดน้ำ:** ให้ทารกกินนมแม่อย่างเพียงพอ การดื่มนม ดื่มน้ำอย่างเพียงพอจะป้องกันการขาดน้ำ ช่วยให้ขับเสมหะออกมาสะดวก
4. **ใฝ่ระวังอาการอย่างใกล้ชิด:** ลูกนอนกรน นอนอ้าปาก หายใจทางปาก เป็นอาการที่ควรดูแลใฝ่ระวังอย่างใกล้ชิด คุณพ่อคุณแม่ ควรให้ความสำคัญกับอาการที่เกิดขึ้น เพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อนอื่น ๆ ทางสุขภาพ
5. **ปรึกษาแพทย์หากอาการหนักขึ้น:** ไม่ว่าจะลูกจะคัดจมูกหรือไม่ หากลูกยังหายใจทางปาก ขณะนอนหลับ ควรพาลูกเข้าพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุอย่างละเอียด และรับการรักษาอย่างทันที่

ทารกนอนอ้าปาก นอนกรน ลูกหายใจทางปาก ไม่สามารถหายใจทางจมูกได้สะดวก ต้องหายใจทางปากเป็นระยะเวลานาน หากไม่ได้รับการรักษาดูแล อาจส่งผลต่อสุขภาพของทารกได้ คุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครอง ควรหมั่นสังเกตอาการของลูกอย่างใกล้ชิด พาลูกไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยอย่างละเอียด และรับการรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อความปลอดภัยและป้องกันปัญหาสุขภาพที่อาจแทรกซ้อนแก่ลูกในอนาคตได้

### บทความแนะนำสำหรับคุณแม่มือใหม่

- Health check แบบประเมินสุขภาพของคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อย
- สายสะดือทารก สะดือใกล้หลุดเป็นแบบไหน พร้อมวิธีทำความสะอาด
- กลากน่านม เกิดจากอะไร โรคผิวหนังในเด็ก พร้อมวิธีดูแลเกลือนน่านม
- ลูกเลือดกำเดาไหลตอนกลางคืน อันตรายไหม พ่อแม่รับมืออย่างไรดี
- วิธีห่อตัวทารกที่ถูกต้อง ให้ลูกน้อยสบายตัว เหมือนอยู่ในท้องแม่
- โรคซางในเด็กเล็กมีจริงไหม เกิดจากอะไร ดูแลและป้องกันได้หรือเปล่า
- ลูกหัวแบน ทารกหัวแบน คุณแม่ทำอย่างไรได้บ้าง พร้อมวิธีแก้ไขเบื้องต้น
- วิธีบรรเทาอาการไอของลูกน้อย เมื่อลูกไอไม่หยุด พร้อมวิธีดูแลและป้องกัน

- จุกหลอก ดีกับลูกน้อยจริงไหม จุกนมหลอก ข้อดีข้อเสียมีอะไรบ้าง
- วิธีลดไข้ทารกแรกเกิด อาการทารกเป็นไข้ ทารกตัวร้อน พร้อมวิธีวัดไข้
- นิทานเด็กทารกสำคัญกับลูกไหม คุณแม่ควรอ่านเรื่องอะไรให้ลูกน้อยฟังดี

## อ้างอิง:

1. What to Know About Mouth Breathing In Babies and Children, Webmd
2. Baby Sleeps With Mouth Open: Causes And When To Worry, Momjunction
3. Should You Be Concerned If Your Baby Sleeps with Their Mouth Open?, Healthline
4. Mouth Breathing, Clevelandclinic
5. ภาวะหยุดหายใจขณะหลับในเด็ก หมั่นสังเกต รักษาก่อนสาย, โรงพยาบาลกรุงเทพ
6. เมื่อลูกน้อยนอนกรน, โรงพยาบาลแมคคอร์มิค เชียงใหม่
7. ทำไมไม่นอนอ้าปาก, สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.) กระทรวงศึกษาธิการ

อ้างอิง ณ วันที่ 9 กันยายน 2567

แชร์ตอนนี้