

Slutt å bite på neglene!

Blogg



Neglbiting er noe som forekommer både hos barn og voksne. Selv om neglbiting er usunt, har det en positiv effekt også.

Hva kan du gjøre for å stoppe neglbiting, men allikevel oppnå den positive effekten?

Et tyggesmykke viser seg å være en smart måte til å slutte å bite negler.

Neglbiting - hva er årsaken?

Mange barn begynner tidlig med neglbiting. Men hva er årsaken til det?

I mange tilfelle har det å gjøre med overstimulering. Noen får for mange stimuli utenfra, og begynner å bite på neglene pga stress eller spenninger (de som sliter med angst eller nervøsitet, biter i gjennomsnitt mer på neglene). Andre får for lite stimuli, og biter på

neglene fordi de kjeder seg. I stortsett alle tilfellene er det ubevisst – sannsynligvis fordi kroppen gir beskjed at det hjelper å bite negler, fordi det kanskje har en funksjon.



Hvorfor slutte å bite negler?

Neglbiting kan være usunt. På hender, fingrer og under neglene har vi mange bakterier, selv om neglene ser rene ut. Disse bakteriene kan utløse sykdommer og infeksjoner når de går inn i kroppen gjennom munnen, selv om munnen og magen er utstyrt med et godt immunforsvar. Verre kan det bli når du får små sår på fingrene av bitingen. Bakteriene kan da gå inn i kroppen direkte gjennom huden.

Neglbiting kan i tillegg også gi sopp eller eksem.

Til slutt har det sosiale grunner: det kan se ustelt ut å ha negler som har blitt tygget på

Nok grunner til å slutte å bite på neglene!

Kan neglbiting være positiv?

Utenom de negative effektene, er det absolutt noen positive effekter, som kommer fra det å *bite* og *tygge*. Det har vært kjent at å tygge har en positiv effekt på hjernen; hjernen og

hukommelsen fungerer bedre når du tygger regelmessig. Det har vært flere undersøkelser på akkurat dette området. Å tygge hjelper ikke kun funksjonen til hjernen, men regulerer også stresshormonet i kroppen. Dette forklarer hvorfor tygging og biting hjelper så bra ved å regulere stimuli. Det forklarer også hvorfor mennesker som er påvirket av angst eller stress har et behov for å tygge på noe. Barn og voksne som er følsomme for stimuli, er hjulpet av å tygge på noe. Så, man bør slutte å bite på neglene, men allikevel beholde fordelene det har å tygge/bite på noe.

Alternativet til neglbiting: et tyggesmykke

Ofte hører vi fra foreldre at et *tyggesmykke* hjelper mot neglbiting hos barna. Barn bruker et tyggesmykke i nye situasjoner, omgivelser med for mye stimuli, eller når de er stresset og har spenninger. Også voksne har gitt beskjed å være hjulpet av et tyggesmykke eller en tyggetopp f.eks. på jobb, når de må konsentrere seg, hvor de før tygget på neglene eller blyanten.



[Warrior-pakke | 3x tyggesmykke: Hjelm, Rundt og Army Tag](#)

~~kr 855,00~~ Opprinnelig pris var: kr 855,00. kr 580,00 Nåværende pris er: kr 580,00.



Startpakke SensoChew Regular | Tyggesmykke, Fidget, Kort og Boks



530,00 Nåværende pris er: kr 530,00.

Intensiv pakke | 3x tyggesmykke: Dino T-Rex, Rundt og Puslebit

~~kr 800,00~~ Opprinnelig pris var: kr 800,00. kr 560,00 Nåværende pris er: kr 560,00.

NY



[Game On-pakke | 3x kraftig tyggesmykke + forklaringskort](#)



580,00Nåværende pris er: kr 580,00.

[Intensivpakke 3x Tyggesmykke: Hjerter, Dråpe, Kjeoks og forklaringskort](#)

kr 800,00 Opprinnelig pris var: kr 800,00.580,00Nåværende pris er: kr 580,00.

NY



210,00Nåværende pris er: kr 210,00.

[Tyggesmykke Bitesmykke | Game disk](#)

kr 300,00



[Startpakke 3 Tyggesmykker: Dino T-Rex, Haitann, Rund Tyggesmykke](#)

kr ~~810,00~~ Opprinnelig pris var: kr 810,00. kr 595,00 Nåværende pris er: kr 595,00.



[Startpakke 3 Tyggesmykker: Army Tag, Puslebit Kamuflasje, Haitann + Oppbevaringsboks](#)

~~kr 755,00~~ Opprinnelig pris var: kr 755,00. kr 595,00 Nåværende pris er: kr 595,00.

Etiketter: [neglbiting](#), [spenning](#), [stress](#)

Hva er et tyggesmykke?

Et tyggesmykke er et solid silikonanheng som bæres rundt halsen og er laget for å tygge på. For barn fra 3 år, ungdom og voksne som tygger på klær, negler, blyanter eller fingre.

Mange foreldre opplever at barnet blir roligere og holder konsentrasjonen bedre, og at ermer og negler får være i fred. Matgodkjent silikon, BPA-fritt, i fire styrker.

SE TYGGESMYKKENE