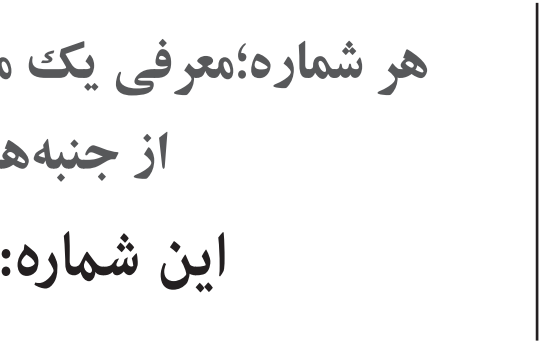




تاریخ
۱۰
مهر
۱۴۰۱
یکشنبه

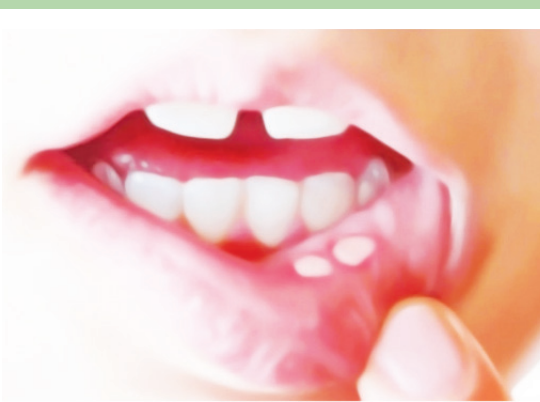


هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: آفت دهانی

آفت دهانی چیست؟



شایانی کند. بهتر است محلول را به مدت ۳۰ ثانیه در دهان نگه دارید.

یخ

مکیدن یخ می تواند درد را کاهش دهد. همچنین سرمای یخ جریان خون را در منطقه کاهش می دهد و التهاب و قرمزی آن ناحیه کاهش می یابد.

جای سیاه

قرار دادن جای کیسه ای بر روی زخم به عنوان یکی از درمان های خانگی موثر است. علاوه بر این می توان از جای سیاه سرد شده به عنوان دهانشویه استفاده کرد. وجود تانن در جای سیاه روند بهبودی را تسریع می کند.

ویتامین E

بازکردن کپسول ویتامین E و قرار دادن آن روی ناحیه آسیب دیده یکی از روش های درمان آفت دهانی است. در این روش سطح زخم پوشیده شده و احتمال عفونت بسیار کاهش پیدا می کند. در نتیجه روند بهبود سریع تر صورت می گیرد.

سرکه سیب

محلول سرکه سیب به همراه آب ولرم را می توان به عنوان دهان شویه مورد استفاده قرار داد. اسید استیک موجود در سرکه سیب باکتری های بد و خطرناک دهان را از بین می برد.

زینک

کبود زینک یا همان روی می تواند یکی از علل ایجاد آفت باشد. مصرف روزانه زینک ۵۰ الی ۱۰۰ درصد به از بین بردن آفت دهان شما کمک می نماید، ولی استفاده بلند مدت این دارو حتما باید زیر نظر یک پزشک باشد و سرخود از این دارو استفاده ننمایید.

جوش شیرین

اسیدها باعث جمع شدن آفت در دهان و درد و سوزش می شوند. جوش شیرین یک مادهقلیایی است و مصرف آن اسیدهای دهان را خنثی می کند. برای استفاده از این ماده می توان یک قاشق چای خوری جوش شیرین را با یک لیوان آب ولرم مخلوط کرد.

مریم گلی

گیاه مریم گلی از بین برنده ویروس و میکروب ها است و التهاب را کاهش می دهد. برای استفاده از این گیاه باید آن را به طور خشک شده از عطاری ها تهیه نمایید. سپس با آب جوشیده و داغ ترکیب نمایید و بعد از سرد شدن محلول، آن را مانند دهانشویه روزی ۲ الی ۳ بار استفاده نماید تا بهبود را مشاهده نمایید.

اجتناب از برخی غذاها

غذاهای تند، نمکی و اسیدی و یا داغ می تواند التهاب و درد زخم ها را افزایش دهد. به همین دلیل بهتر است تا زمان بهبودی کامل عارضه از خوردن این غذاها اجتناب کنید.

ماست

مصرف ماست های پروبیوتیک می تواند به کاهش ابتلای فرد به آفت‌های دهانی کمک کند. برای درمان بهتر است روزی یک فنجان ماست پروبیوتیک میل کنید.

عسل

عسل یکی از خوراکی های ضد التهاب و آنتی باکتریایی است و تأثیر زیادی در کاهش درد، اندازه و قرمزی آفت ها دارد. برای بهترین نتیجه،



بهتر است روزی ۴ بار عسل بر روی آفت ها بزیند.

روغن نارگیل

خاصیت ضد التهابی روغن نارگیل می تواند به بهبود و جلوگیری از پخش شدن آفت های دهان کمک کند. علاوه بر این، روغن نارگیل یکی از مواد ضد التهاب طبیعی است که به کاهش درد و قرمزی کمک زیادی می کند.

روش های پیشگیری از آفت دهان

رعایت نکات زیر در کاهش ابتلا به عفونت های دهانی بویژه آفت به میزان قابل توجهی موثر است:

– مصرف غذاهای پرادویه، میوه ها و نوشیدنی های اسیدی ماند قهوه را محدود کنید.
– از محصولات دندانپزشکی حاوی سدیم لوریل سولفات استفاده نکنید.
– در برنامه غذایی خود انواع ویتامین ها را بگنجانید یا هر روز یک مولتی ویتامین مصرف کنید.

– بعد از هر وعده غذایی سعی کنید مسواک بزیند.

– از مسواک نرم برای پیشگیری از تحریک بافت نرم دهان، زبان و لثه استفاده کنید.

– مرتباً از یخ دندان استفاده کنید تا باکتری ها و ذرات مواد غذایی موجود در بین دندان ها از بین برود.

صفحه
۶
شماره
۳۴۶۵
سال
یست و هشتم

سلامت



آفت دهان و ۱۲ روش درمان آن

کافی است با محلول نمکی و یا آماده کردن آب نمک در منزل به کاهش درد ناشی از آفت زبان و دهان کمک کنید. این محلول را به مدت ۳۰ ثانیه در دهان بگردانید. این کار باعث جمع شدن آب اطراف غشاء آفت دهان می‌شود و به بهبود زخم کمک می‌کند.

درمان آفت زبان با ماست

منظور از ماست، ماست‌هایی است که دارای پروبیوتیک هستند، زیرا این ماده مانع از عبور باکتری‌های نامناسب در بدن و دهان می‌شوند و به مرور درد ناشی از آفت کاهش میابد. در نظر داشته باشید که خنکی و نرمی ماست در کاهش درد و التهاب بی تاثیر نیست.

مصرف مکمل و ویتامینها

مصرف برخی از مکمل و ویتامین‌ها تاثیر بسیار زیادی در درمان آفت دهان و کاهش درد ناشی از آن دارد، از مهمترین و موثرترین آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

مکمل زینک: آزمایشات نشان می‌دهد که یکی از دلایل ایجاد آفت دهان، کمبود زینک (روی) در بدن است، به همین دلیل مصرف آن به میزان مناسب و زیر نظر پزشک برای بهبود و جلوگیری از آفت مجدد کمک می‌کند.

مکمل ویتامینB: مصرف ویتامین‌های گروهB از جمله، B۱۲، B۱ و ویتامین B۲ به بهبود و همچنین پیشگیری از ابتلای مجدد به آفت دهانی جلوگیری می‌کنند، حتی در افرادی که میزان ویتامین B بدن آنها مناسب است با مصرف مجدد آن مانع بازگشت آفت زبان می‌شود. استفاده از مواد غذایی مثلغ تخم مرغ، گوشت، مغزا و … این ویتامین را در بدن تامین می‌کنند. مکمل های آهن: مصرف مکمل آهن بهتر است زیر نظر پزشک انجام شود، اما مصرف موادی مثل عدس، اسفناج، نخود، کشکش و… آندن بدنتان را افزایش می‌دهد.

شیرین بیان معجزه درمان آفت دهان

یکی از مواد موثر در درمان آفت زبان و دهان، استفاده از شیرین بیان به صورت دهانشویه است. کافی است یک روز از آن استفاده کنید تا تاثیر فوق العاده آن در کاهش درد را متوجه شوید. نصف قاشق چایی خوری عصاره شیرین بیان با یک فنجان آب گرم مخلوط کرده و روزی ۴ بار مثل دهانشویه از آن استفاده کنید.

چای سیاه

“تانن” موجود در چای، در کاهش درد بسیار موثر است. شما می‌توانید چای کیسه‌ای را روی زخم بگذارید و یا چای سیاه سرد شده را به صورت دهانشویه غرغره کنید.
استفاده از کپسول ویتامین E
کافی است یک کپسول ویتامین E را باز کنید و مواد موجود در آن را روی آفت دهان بریزید. پوششی که این مواد روی زخم ایجاد می‌کند، باعث جلوگیری از عفونت و کاهش دوره درمان آفت دهان می‌شود.

استفاده از یخ

هنگامی که درد ناشی از آفت زبان و دهان شما را آزار می‌دهد، راحت‌ترین کار این است که یک تکه یخ را در دهان بگذارید، سردی یخ باعث بی‌حسی و کاهش درد می‌شود.

گیاه مریم گلی

از دیرباز، همه ما گیاه مریم گلی را به عنوان یک ماده برای از بین بردن میکروب‌ها و ویروس‌ها و کاهش التهاب می‌شناسیم، پس برای کاهش درد ناشی از آفت دهان و درمان سریع آن هم موثر است. مقدار از گیاه را در آب بجوشانید و بعد از خنک شدن روز ی ۲ تا ۳ بار مانند دهانشویه از ان استفاده کنید.

انواع آفت دهان

این بافت‌های ملتهب و دردناک به طور کلی ۳نوع مهم دارند که شامل:

افت دهانی کوچک (مینور)

افت دهانی بزرگ (ماژور)

تبخال دهانی

در ادامه انواع آفت دهان و زبان و علائم و ویژگی‌های هر کدام را بررسی کرده ایم:

آفت دهانی مینور (کوچک)

شایع‌ترین نوع آفت دهان و زبان همین نوع مینور است، که حدود ۸۰ تا ۸۵ درصد از کل موارد را تشکیل می‌دهد، از ویژگی های این نوع آفت می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

آفت‌های دهانی مینور (minor canker sore) معمولاً کوچک و بیضی‌شکل با مرزهای قرمز‌رنگ هستند

عموماً کمتر از ۱۰ میلی متر عمق دارند

بدون ایجاد اسکار در عرض ۱ تا ۲ هفته خوب می‌شوند و هیچ جای زخمی باقی نمی‌گذارند.

معمولاً به صورت چندین زخم همزمان، اما به صورت جدا از هم دیده می‌شوند.

آفت دهانی ماژور (بزرگ)

آفت دهان بزرگ یا ماژور (major canker sore) هرچند کمتر شایع‌اند و حدود ۱۰ درصد از موارد را تشکیل می‌دهند اما عمیق‌تر و بسیار دردناک‌تر از آفت‌های مینور هستند. از ویژگی های آنها:

بزرگتر و عمیق‌تر هستند (بیشتر از ۱۰ میلی متر)

زخم‌های ماژور معمولاً گرد است و حاشیه‌های مشخصی دارد؛ البته اگر اندازه آنها بیش از حد بزرگ باشد، ممکن است لبه‌های آن شکل نامنظم‌تری داشته باشد.

درمان آفت دهان ماژور می‌تواند تا ۶ هفته طول بکشد، و جای زخم گسترده و مشخصی را به جای بگذارد.

آفت ویروسی هرپتی (آفت شبه تبخال)

افت دهان هرپتی (herpetiform canker sore) نادر است، و بیشتر بزرگسالان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. توجه داشته باشد که این مدل آفت ناشی از عفونت ویروس تبخال نیست و به دلیل شباهت ظاهری آن به زخم تبخال، به آن آفت شبه تبخال می‌گویند. از ویژگی های آن:

این زخم به صورت خوشه‌ای از زخم‌های کوچک (۱۰ تا ۱۰۰ زخم) ایجاد می‌شود.

می‌تواند به مرور و در صورت عدم درمان آفت دهان، به یک زخم بزرگ تبدیل شود.

عمق آنها حدود ۱ میلی متر است و می‌توانند با زخم‌های کناری ادغام شوند و زخم بزرگتری را بوجود آورند.

آفت ویروسی هم لبه‌های نامشخصی دارد، و بدون ایجاد اسکار در عرض ۱۵ روز بهبود می‌یابد.

آفت دهان از جمله زخم‌های دردناک دهانی است که ممکن است در نواحی مختلف دهان و زبان پدیدار شود. اغلب افراد با بروز این زخم، به دنبال راه حلی برای درمان آفت دهان می‌گردند و یا صرفاً چندروزی مواظب هستند که هنگام غذا خوردن (مخصوصاً غذاهای داغ، تند و اسیدی) چیزی به سطح آن نخورد تا به تدریج خوب شود.

به گزارش سایت ایده آل، اما بروز چندین و چندباره آفت دهان، پرسش‌هایی را برای فرد ایجاد می‌کند، از جمله اینکه علت آفت دهان یا زبان دقیقاً چیست و برای درمان آن چه باید کرد. در این مقاله قصد داریم ضمن بررسی دلایل بروز این بافت دردناک، درباره درمان افت زبان و دهان و روش‌های جلوگیری از آن در آینده هم صحبت کنیم.

آفت دهان یازخم کانکر چیست؟

آفت دهان یا زخم کانکر، که با نام تخصصی (Aphthous stomatitis) هم شناخته می‌شود، ضایعه کوچک و کم‌عمقی است که روی بافت‌های نرم دهان، زبان یا پایه لثه ایجاد می‌شود. آفت دهان خود را به شکل زخمی سفید یا زرد با یک مرز سرخ پررنگ و ملتهب نشان می‌دهد.

برخلاف تبخال، آفت روی لب ایجاد نمی‌شود و مسری هم نیست. با این حال، آفت دهان یا زبان ممکن است دردناک باشد و خوردن و صحبت کردن را برای فرد دشوار کند. همان‌طور که گفتیم، آنها معمولاً بسیار کوچک و در حد چند میلی‌متر هستند؛ اما گاهی اندازه آنها به ۱ سانتی‌متر یا بیشتر هم می‌رسد.

این زخم‌های دایره‌ای یا بیضی‌شکل یکی‌دو روز پیش از اینکه ایجاد شوند، احساس سوزن‌سوزن شدن یا سوزش ریزی را در محل ایجاد می‌کنند. در موارد وخیم، تب، بی‌حالی و تورم غدد لنفاوی هم از نشانه‌های بروز آفت در دهان است.

علت آفت دهان و زبان چیست؟

هر کسی ممکن است به آفت دهان مبتلا شود؛ اما نوجوانان و بزرگسالان جوان بیشتر آن را تجربه می‌کنند. جالب است بدانید این عارضه در زنان هم شایع‌تر است. بیشتر افراد مبتلا به زخم‌های عودکننده کانکر خانوادتاً این اختلال را دارند، که از وراثت یا عاملی مشترک در محیط مانند برخی غذاها یا مواد حساسیت‌زا ناشی می‌شود.

با این وجود، هنوز اصلی‌ترین علت آفت دهان همچنان نامشخص است. بهترین حدس پژوهشگران ترکیبی از عوامل مختلف است. از مهمترین دلایل آفت دهان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: حساسیت‌های غذایی، به ویژه به شکلات، قهوه، توت فرنگی، تخم مرغ، آجیل، پنیر و غذاهای تند یا اسیدی
آسیب دیدن دهان و زبان هنگام مسواک زدن، حوادث ورزشی یا تصادفاً گاز گرفتن دهان

استفاده از خمیر دندان‌ها و دهان‌شویه‌های حاوی سدیم لوریل سولفات (sodium lauryl sulfate) (SLS)
وجود باکتری هلیکوباکتر پیلوری (helicobacter pylori)، همان باکتری که باعث زخم معده می‌شود

پیروی از یک رژیم غذایی بدون ویتامین ب ۱۲، روی و آهن
پاسخ آلرژیک به باکتری‌های خاصی در دهان
تغییرات هورمونی در دوران قاعدگی
فشارها و استرس‌های عاطفی
وراثت

استرس و نگرانی زیاد

کمبود بعضی از ویتامینها در بدن

البته برخی بیماری‌ها هم می‌توانند دلیل آفت زبان یا دهان هم باشند، برای مثال:

بیماری‌های خودایمنی، که باعث می‌شود گلبول‌های سفید به جای ویروس‌ها و باکتری‌ها به سلول‌های سالم حمله کنند.

بیماری‌های التهابی روده، مانند بیماری کرون (Crohn’s disease) و کولیت اولسراتیو (ulcerative colitis)

بیماری سلیاک، یک اختلال روده جدی ناشی از حساسیت به گلوتن یا همان پروتئین موجود در غلات
بیماری بهجت، یک اختلال نادر که باعث التهاب در سراسر بدن از جمله دهان می‌شود
ویروس های که عامل سرکوب کردن سیستم ایمنی بدن هستند، مثل ویروس ایدز یا (hiv)

در کنار این دو گروه، مصرف برخی داروها هم می‌تواند علت آفت دهان باشد، بنابراین اگر در حال حاضر دارویی را مصرف می‌کنید، شاید بد نباشد عوارض آن را یکبار دیگر مرور کنید.

برای درمان آفت دهان چه باید کرد؟

برای درمان سریع آفت دهان می‌توانید از یکسری داروهای موضعی استفاده کنید که ضمن کاهش درد و التهاب، از عفونت هم جلوگیری می‌کنند، علاوه بر آن روش های خانگی هم برای درمان آفت دهان زیاد است که به ترتیب آنها را بیان می‌کنیم.

ضد دردهای موضعی (ژل آفت دهان):

این ژل‌ها مانند بنزو کائین یا لیدوکائین را برای تسکین درد باید مستقیماً روی ناحیه زخم‌شده قرار داد.

ضد التهاب‌های موضعی:

داروهای استروئیدی مانند تریامسینولون استوناید یا فلوسینونید التهاب زخم‌های کانکر را به شدت کاهش می‌دهند. این گزینه‌ها برای درمان افت دهان عالی هستند، اما معمولاً به نسخه احتیاج دارند و باید طبق دستور متخصص از آنها استفاده کرد.

آنتی بیوتیک‌های موضعی:

آنتی بیوتیک برای درمان آفت دهان زمانی تجویز می‌شود که عفونی شدن آفت دهان به باکتری محتمل باشد. قرمزی، پوسته‌پوسته شدن، ترشحات چرکی یا تب از نشانه‌های چنین عفونتی است.

دهانشویه :

برخی دهانشویه‌ها مانند دهانشویه‌های کلر هگزردین هم این بافت‌های ملتهب را آرام می‌کنند، اما تعداد دفعات بروز آنها را کاهش نمی‌دهد.

درمان آفت دهان با روش‌های خانگی

روش‌های خانگی هم برای درمان آفت دهان و به خصوص برای کاهش درد در بازه زمانی درمان که حدوداً بین ۱ تا ۲ هفته است وجود دارد، چون در طول این زمان شما همچنان دارای درد هستید که با انجام روش های زیر، می‌توانید این درد را کمی کاهش دهید که در ادامه به بررسی و توضیح آنها می‌پردازیم.

شستشو با آب نمک