



تاریخ
۶
تیر
۱۴۰۲
سه‌شنبه

همه چیز درباره آفت دهان

دکتر ناصر علیزاده



نسبت بروز آفت در افراد دارای مشکلات روحی نسبت به افراد سالم رابطه معنی داری دارد.

۳- اختلالات ایمنولوژیکی:

هر چند برخی از محققین این بیماری را به عنوان یک بیماری اتوایمیون ذکر کرده‌اند اما واقعیت این است که هنوز به درستی مشخص نیست تا چه میزان عوامل ایمنی بدن در بروز این زخم‌ها موثر هستند.

۴- عوامل هورمونی:

بروزی یا تشدید این بیماری در ایام قبل از قاعدگی و توقف یا کاهش آن در هنگام بارداری موجب شده است که عوامل تغییرات هورمونی خصوصاً افزایش هورمون استروژن را در بروز ضایعات آفتی موثر بدانند.

۵- کمبودهای تغذیه‌ای و نقایص خونی:

کمبود ویتامین B۱۲، اسیدفولیک و آهن در ۱۵–۵ درصد بیماران با آفت گزارش شده است که غالباً با برطرف نمودن کمبود آن‌ها، می‌توان از شدت ضایعات کاست.

۶- حساسیت‌های غذایی:

آلرژی به بعضی از مواد غذایی همچون فندق، گردو، شکلات، عسل، گوجه فرنگی، توت فرنگی، آدامس و بعضی از خمیر دندان‌ها اگر نه بعنوان یک علت اولیه ولی حداقل به عنوان یک عامل مستعد کننده می‌توان در بروز ضایعات آفتی موثر باشند.

۷- سایر عوامل:

ضربه، عوامل میکروبی، اختلالات گوارشی و سایر موارد مشابه نیز از جمله مواردی هستند که به عنوان زمینه ساز برای پیدایش آفت معرفی شده‌اند.

درمان آفت چیست؟

اساساً باید گفت آفت هیچ‌گاه درمان قطعی ندارد و این شاید به دلیل نامشخص بودن علت واقعی بیماری است. البته با افزایش سن از دوره و شدت ضایعات کاسته می‌شود.

رایج‌ترین درمان‌هایی که در این خصوص توصیه می‌شود شامل موارد زیر هستند:

۱- رعایت بهداشت دهان

۲- استفاده از مواد محافظ موضعی (Orabase) حاوی استروئیدهای موضعی همچون تریامسینولون یا Flucinolone یا Globetamol.

۳- استفاده از آنتی بیوتیک موضعی همچون کلرهگزیدین، بنزیدآمین یا پرسیکا

۴- استفاده از آنتی بیوتیک موضعی همچون کپسول‌های ۲۵۰ میلی گرمی تتراسایکلین در ۵cc سرم فیزیو لوژی حل شده و به صورت دهان شویه به کار می‌رود.

۵- رفع کمبودهای ویتامینی و املاح سرمی همچون ویتامین B۱۲، آهن و اسید فولیک و پرهیز از غذاهای آلرژی زا.

۶- استفاده از داروهای بی‌حس‌کننده موضعی همچون لیدوکائین و یا دیفن هیدرامین

۷- استفاده از داروهای گیاهی

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: آفت دهان

صفحه
۶
شماره
۳۶۷۰
سال
بیست و نهم



آفت دهان چیست و چگونه وجود می آید؟

دکتربوسف بالوی پور



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

کمبود زینک یا همان روی می تواند یکی از علل ایجاد آفت باشد. مصرف روزانه زینک ۵۰الی 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 ماده قلیایی 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 دهاشویه روزی ۲ الی ۳ بار استفاده نمایید تا بهبود را مشاهده نمایید.

اجتناب از برخی غذاها

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

ماس

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 درده، اندازه و قرمزی آفت ها دارد. برای بهترین نتیجه، بهتر است روزی ۴ بار عسل بر روی آفت ها بزنید.

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.

تفاوت بین زخم دهان و آفت دهان چیست؟

زخم دهان و آفت دهان با اینکه از لحاظ ظاهری زخم ممکن است شباهت هایی با هم داشته باشند ولی از ابعاد مختلف باهمدیگر تفاوت قابل توجهی دارند . زخم های دهان در اثر ضربه به دهان یا در اثر عفونت ویروسی (معمولا هرپس دهان) ایجاد می شوند اما آفت‌های دهانی غالباً به دلیل یک بیماری زمینهای یا نام استومایت آفتی ایجاد می‌شوند.

اگر فردی مبتلا به استومایت فتوز باشد، احتمالاً به طور منظم دچار آفت می‌شود. زخم های دهان و آفت ها عملاً قابل تشخیص نیستند ولی می‌توان هر دوی این عارضه ها را یک روش مدیریت و درمان کرد.

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 پرآوده‌ی، 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 بزنید.
– از مسواک نرم برای پیشگیری از تحریک بافت نرم دهان، زبان و لثه استفاده کنید.
– مرتباً از یخ ندانن استفاده کنید تا باکتری ها و ذرات مواد غذایی موجود در بین دندان ها از بین برود.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

عموما آفت دهان یک عارضه سطحی و کوتاه مدت است که بعد از چند روز بهبود پیدا می کند اما در مواردی که به طور مداوم به این بیماری دچار می شوید بهتر است در این زمینه با پزشک خود مشورت کنید:
–زخم های بزرگ غیر معمول شانکر

– زخم‌های عودکننده، با زخم‌های جدید قبل از بهبودی زخم‌های قدیمی یا شیوع مکرر

– زخم های مداوم، دو هفته یا بیشتر

– زخم هایی که به داخل لب ها کشیده می شوند (حاشیه سرخایی)

– دردی که با اقدامات خودمراقبتی نمی توانید آن را کنترل کنید

– مشکل شدید در خوردن یا نوشیدن

– تب بالا همراه با آفت

– اگر در دهان خود یا بر روی دندان های از اجسام تیز یا وسایل دنداننی دارید که به نظر می‌رسد باعث ایجاد زخم می‌شوند، باید این مشکل را در هنگام مراجعه با پزشک درمیان بگذارید.

آفت دهان با تبخال یکسان است؟

اگرچه این زخم ها اغلب با یکدیگر اشتباه گرفته می شوند اما این دو عارضه یکسان نیستند و عوامل ایجاد کننده آنها کاملاً باهمدیگر تفاوت دارد.

آفت دهانی یک عارضه دردناک و عود کننده مخاط دهان است که به صورت زخم های گرد و کم عمق در داخل دهان بوجود می آیند. این زخم ها به رنگ خاکستری با حاشیه قرمز و تا حدی برجسته دیده می‌شوند و اغلب در پایه لثه، درون گونه ها، روی کام نرم یا روی زبان به وجود می آیند.

آفت دهانی در زنان شایع تر است و معمولاً افراد در سنین زیر ۴۰ سالگی حداقل یکبار آن را تجربه کرده اند. فردی که به آفت دهانی مبتلا شده است، احساسی شبیه سوزن سوزن شدن یا سوزش قبل از ایجاد زخم در محل دارد. خوشبختانه زخم ها مسری نیستند و بعد از گذشت ۷ الی ۱۰ روز بهبود می یابند.

انواع آفت دهانی

آفت دهانی از نظر اندازه، شکل و میزان درد شامل سه نوع زخم جزئی، اصلی و تبخال دهانی می شود.

آفت جزئی

شایع ترین نوع آفت دهانی، آفت جزئی است. بیش از ۸۰ درصد مبتلایان به این نوع آفت دچار می شوند. قطر آفت جزئی معمولاً کمتر از یک سانتیمتر است و بعد از گذشت یک هفته خود به خود درمان می شود.

آفت اصلی

قطر این آفت کمی بیشتر از یک سانتیمتر و دردناک است. برخلاف آفت جزئی به راحتی و با گذشت دو یا چند هفته درمان نمی شود.

تبخال دهانی

این نوع آفت کوچک ترین نوع رایج آفت دهانی است که به عنوان خوشه ای از زخم های جزئی ظاهر می شود. در این نوع آفت زخم های کوچک اغلب در زخم های بزرگتر شکل می گیرند. قطر تبخال دهانی کمتر از چند میلیمتر است، اما بسیار دردناک هستند. دوره بهبودی تبخال دهانی معمولاً ده روز می باشد.

علائم و نشانه های آفت دهانی

آفت دهانی زخم های دردناکی هستند که معمولاً بر روی زبان، لثه‌ها، قسمت داخلی لب ها و یا سقف دهان ایجاد می شوند. فردی که به آفت دهانی مبتلاست، حداکثر تا ۲۴ ساعت قبل از ایجاد زخم احساس سوزش، سوزن سوزن شدن یا احساس خفگی می کند. چنانچه فرد علائمی نظیر تب، تورم غده لنفاوی، بیحالی، برفک در دهان یا گلو و یا کاهش وزن را تجربه کند، ممکن است یک عفونت نسبتاً شدید را پیش رو داشته باشد.

علاوه بر این، ممکن است اندازه زخم ها بزرگتر از حد معمول باشد یا به قسمت های دیگر دهان نیز سرایت کند. در صورت بروز این علائم بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

تشخیص آفت دهانی

سه روش برای تشخیص قطعی آفت دهانی وجود دارد:

آزمایش خون

بررسی میزان ویتامین B۱۲ و اسید فولیک در بدن

کشت زخم

علل پیدایش آفت دهانی چیست؟

سابقاً علت آفت دهانی را نوعی ویروس می دانستند. اما با نمونه برداری از این زخم ها و دیدن نوع ال فرم استرپتوکوک، احتمال میکروبی بودن، آن بالا گرفت ولی جهت اخذ اسناد به ترتیب اطلاعات زمانی ذکر شده در ذیل به مخاط سالم و دیگر زخم های دهان نیز دیده می شوند.

امروزه علت آفت را به اختلال در سیستم ایمنی از جمله لوپوس اربتماتوز سیستمیک یا بیماری بهجت ربط می دهند.

لازم بذکر است در بیماری های سیستم ایمنی شناخت بافت های آشنا از بیگانه مختل می‌شود. به این ترتیب، در آفت سلول های دفاعی بدن به قسمتی از مخاط دهان حمله ور شده و سبب ایجاد زخم می گردند. خوشبختانه این زخم ها بعد از گذشت چند روز خود به خود بهبود پیدا می کنند.

درمان دارویی (داروهای موضعی)

از ژل‌ها یا پمادهای موضعی برای تسکین درد، کاهش التهاب و جلوگیری از عفونت برای آفت دهانی می توان استفاده کرد. ژل‌های بنزوکائین (اورژل، اورال بی) و لیدوکائین (یک ماده بی حس‌کننده) برای تسکین درد یا ناراحتی استفاده می شود.

داروهای استروئیدی نظیر تریامسینولون استوناید یا فلوکسونید را نیز می توان به صورت موضعی برای کاهش التهاب استفاده کرد. لازم بذکر است داروهای استروئیدی معمولاً بدون نسخه پزشک به فروش نمی رسند.

آنتی بیوتیک های موضعی

آنتی بیوتیک های موضعی معمولاً زمانی توسط پزشک تجویز می شوند که احتمال عفونتی شدن آفت دهان به باکتری وجود داشته باشد. در این مواقع، علائمی مانند قرمزی، پوسته پوسته شدن، ترشحات چرکی یا تب مشاهده می شود.

درمان خانگی

موثرترین روش‌های خانگی درمان آفت دهانی عبارت است از:

شستشو با محلول آب نمک

محلول نمک و آب گرم با بالا بردن غلظت کلرید سدیم و جمع کردن غشا اطراف دهان می تواند در سرعت بخشیدن به روند بهبود کمک 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.

چای سیاه

قرار دادن چای کیسه ای بر روی زخم به عنوان یکی از درمان های خانگی موثر است. علاوه بر این می توان از چای سیاه سرد شده به عنوان دهاشویه استفاده کرد. وجود تانن در چای 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