

عارضه آفت زخم های کوچک دهانی

است یا خیر؟ این در حالی است که ضایعات تاولی دهان پس از پارگی شبیه آفت دهانی است و باید توجه داشت که ضایعات آفتی دهان هیچ گاه حالت آب دار یا تاولی ندارند.»

باوند در مورد تفاوت آفت دهانی و تبخال توضیح می دهد: «تبخال (هرپس) گروهی از تاول های حاوی مایعات و دردناک هستند. برخلاف آفت تبخال ها توسط ویروس ایجاد شده و شدیداً مسری هستند. به علاوه تبخال عموماً بیرون دهان ظاهر می شود در حالی که آفت در داخل دهان ایجاد می شود.»

درمان

این دندانه پزشک در مورد درمان آفت های دهان یادآور می شود: «استفاده از ژل موضعی آفتین ژل، یک درمان سریع و قطعی برای رفع آفت های دهانی است. این محصول برای تسکین درد و رفع آفت دهان است. مواد اصلی تشکیل دهنده آفتین ژل، عصاره ریشه گیاه شیرین بیان است. درمان با این ژل بسیار سریع است و معمولاً پس از یک بار استفاده تأثیرات بهبودی آن را می توان دید. برای استفاده از آفتین ژل به کمک سر سرنگ و به آرامی به اندازه یک قطره از دارو را روی گوش پاک کن قرار دهید و دقیقاً روی ناحیه آفت دهان به آرامی به مدت ۲۰ ثانیه فشار دهید و بلافاصله دهان را با آب فراوان بشویید.»

راه های کنترل

به گفته باوند، در مورد کنترل آفت های دهانی لازم است راهکارهای زیر را مورد توجه قرار دهیم:

- در درجه اول باید بهداشت دهان رعایت شود، در صورتی که دندان خراب با بیماری لثه وجود دارد باید با مراجعه به دندانپزشک آن ها را اصلاح کرد.
- رژیم غذایی خود را تغییر دهیم. مواد غذایی محرک تا حد امکان باید از رژیم غذایی حذف و یا محدود شوند.
- هنگام جویدن غذا و مسواک زدن باید مراقب باشیم که به مخاط دهان آسیبی وارد نشود.
- در انتخاب خمیردندان دقیق باشیم و از خمیردندان های محرک لثه و مخاط و به خصوص حاوی لاریل سولفات پرهیز کنیم.
- تا حد امکان از استرس های روحی روانی و فیزیکی پشگیری کنیم.
- مصرف قرص های مولتی ویتامین مینرال به خصوص در موارد کمبود ویتامین و املاح می تواند مفید واقع شود.

راهکارهای طب سنتی برای درمان آفت دهان



در طب سنتی ایران راه های مختلفی برای درمان آفت دهان وجود دارد که برخی از آنها به شرح زیر است:

- برگ ریحان تازه را بجوید؛ این کار را دوبار در روز تکرار کنید، هر بار می توانید سه تا پنج برگ ریحان را بجوید. این درمان را تا بهبود آفت ادامه دهید.
- پیاز رابه شکل خام بجورید. می توانید همراه غذا و به عنوان چاشنی هم از آن استفاده کنید، پیاز به دلیل داشتن سولفور در پیشگیری و درمان آفت دهان مؤثر است.
- کمی پودر زردچوبه را با یک قاشق غذاخوری گلیسرین مخلوط کنید تا به شکل خمیری درآید و این خمیر را مستقیماً بر روی زخم بگذارید. می توانید به جای گلیسرین از آب استفاده کنید.
- روغن یا اسانس نعنا را مستقیماً بر روی زخم ها استفاده کنید تا درد آن کاهش یابد. دو بار در روز این کار را انجام دهید. سعی کنید روغن نعنا حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بر روی زخم ها باقی بماند، سپس دهان را با آب شست و شو دهید.
- خوردن آب پرتقال تازه می تواند به درمان زخم آفت کمک کند. جالب است بدانید که یکی از دلایل بروز آفت دهان، کمبود ویتامین C است و استفاده روزانه از آب پرتقال، ویتامین C مورد نیاز بدن را تأمین می کند.
- خوردن آب شاه توت، راه درمانی دیگری است که باعث کاهش درد و تحریک زخم های دهانی می شود.
- یک قاشق از تخم گشنیز را در مقداری آب بجوشانید، پس از سرد شدن محلول، به عنوان دهان شویه از آن



همچنین کمبود ویتامین های گروه (ب)، فولیک اسید و کمبود برخی عناصر مانند آهن و روی در ایجاد آفت های دهانی نقش دارند.

علائم و نشانه های

او در مورد علائم و نشانه های آفت دهانی می افزاید: «آفت دهان نشانه سیستم ایمنی پایین است و به ما این هشدار را می دهد که ممکن است خیلی راحت به بیماری های ویروسی و عفونت های دیگر نیز دچار شویم. آفت دهان به هیچ وجه مسری نیست. عملکرد سیستم دفاعی بدن در مقابل برخی ویروس ها یا عوامل ناشناخته دیگر که در بدن وجود دارد یا از بیرون وارد بدن می شود، موجب بروز آفت می شود. درمان آفت یک رویه پیچیده و با توجه به علت آن متفاوت است و معمولاً از چند روز تا سه هفته طول می کشد. از دیگر علائم آفت یک یا چند نقطه دردناک و قرمز رنگ است که به تدریج تبدیل به زخم می شود. مرکز آن ها سفید یا زرد بوده و کوچک هستند و زمانی که شروع به بهبود می کنند رنگ آن ها به طوسی تغییر می کند. تب، ناراحتی عمومی، ناآرامی و تورم غدد لنفاوی از علائم غیرمعمول آفت دهان است. از این رو همیشه باید دقت شود که آیا ضایعه دهانی واقعاً آفت

از شدت آن کاسته شود و یا بیماری شدید شود و یکی از مهمترین علائم آن آفت دهان است) ژن های خاصی در ایجاد بیماری نقش دارند. از دیگر عوامل مهم در ایجاد و تشدید آفت دهانی می توان به حساسیت های غذایی اشاره کرد. بسیاری از بیماران مبتلا به آفت های دهانی با مصرف خوراکی هایی مانند خرما، گردو، بادام زمینی، نارگیل، شکلات های کاکائویی، ادویه های تند و مواد اسیدی مانند جوهر لیمو دچار آفت در یک تا دو روز پس از خوردن این مواد غذایی می شوند. از دیگر عوامل تشدید کننده آفت های دهانی استرس های روحی روانی و حتی جسمی محسوب می شود. در ضمن این بیماران باید بدانند که آسیب به مخاط دهان به دلیل گاز گرفتن و خراش های مخاطی به دنبال مسواک زدن بدون احتیاط نیز می تواند منجر به تشدید ناگهانی ضایعات آفتی شود. عوامل هورمونی هم در تشدید آفت دهانی مؤثرند. این عوامل به خصوص در دوران عادت ماهانه تشدید می شوند اما حاملگی منجر به بهبود ضایعات آفتی می شود. همچنین عوامل عفونی در تشدید آفت های دهانی دخالت دارند. حتی امروزه باکتری هایی مانند استرپتوکوک را در ایجاد آفت دخیل دانسته اند. برخی از محتویات خمیردندان ها مانند لاریل سولفات هم می تواند منجر به بروز آفت شود.



آفت یا زخم های آفتی ضایعات کوچک و کم عمقی هستند که بر روی مخاط دهان یا در پایه لثه ها ایجاد می شوند. برخلاف تبخال، آفت روی سطح لب ایجاد نمی شود و مسری نیست اما ممکن است دردناک باشد و غذا خوردن و صحبت کردن را دشوار کند. آفت ها معمولاً زخم هایی در حدود ۵ میلی متر و سفید رنگ هستند. برخلاف تبخال های دهان، آفت ها واگیردار نیستند و به طور معمول به آسانی بهبود می یابند. دلیل آفت دهان، ناشناخته است، با این حال به نظر می آید که زخم، توسط ترکیبی از محرک های خارجی به وجود می آید. همچنین امکان دارد تا حدی ژنتیکی باشد. تقریباً ۴۰ درصد از افرادی که آفت را تجربه می کنند، سابقه خانوادگی این بیماری را دارند. بررسی ها نشان می دهد که در دنیا حدوداً از هر پنج نفر، یک نفر با این مشکل مواجه است. آفت معمولاً بین سنین ۱۰ تا ۱۵ سالگی ظاهر می شود و در بیشتر مواقع، بعد از یک هفته بهبود می یابد. اگر شخصی زخم های قدیمی یا جدیدی را تجربه می کند که به صورت مکرر و مداوم ایجاد می شوند و بیش از دو هفته طول می کشند، باید برای جلوگیری از شدت بیماری، به متخصص مراجعه کند.

دکتر بیژن باوند، دندانپزشک در مورد آفت و عوامل به وجود آورنده آن به «آتیه نو» می گوید: «آفت های دهانی ضایعات دردناکی به صورت زخم های بیضوی، مدور و یا نوک سوزنی کم عمق با مرکز سفید و فرورفته هستند که حاشیه برجسته و قرمز دارند. به طور معمول، این آفت ها چند روز تا چند هفته پس از پیدایش خود به خود بهبود می یابند اما معمولاً دوباره عود می کنند. علت آن ناشناخته است و متخصصان معتقدند که علت آن مرتبط با خودایمنی بدن است. یکی از مهم ترین عوامل بروز آفت دهانی زمینه ژنتیکی فرد است. به خصوص در بیماری بهجت یا آدمنتیاس (یک بیماری خودایمنی نادر که باعث التهاب رگ های خونی سراسر بدن می شود. این التهاب سبب آسیب به رگ های خونی، زخم های دهان، ضایعات پوستی و مشکلات چشمی می شود. شدت بیماری در افراد مختلف متفاوت است. علائم آن ممکن است از بین برد و بیماری بهبود یابد،

راه های پیشگیری از آفت دهان



زخم ها می شود. نیکوتین موجود در دود سیگار، ممکن است میزان خونی را که به سمت دهان و لثه می آید، به شدت کاهش دهد. این مسئله روند بهبود زخم ها، بریدگی یا خراش ها را طولانی تر می کند. در ضمن سیگار کشیدن، احتمال عفونی شدن زخم را نیز بیشتر می کند.

- می توانید برای شست و شوی مخاط دهان از آب جوشیده و نمک استفاده کنید.
- از تماس نزدیک با فرد مبتلا به آفت پرهیز کنید و تا حد امکان ظروف فرد مبتلا را جدا کنید.
- در هنگام مصرف غذاها و نوشیدنی های داغ یا خوراکی های خشک مانند چیپس احتیاط کنید تا بافت مخاطی دهان زخمی نشده و آسیب نبیند.
- با پزشک در مورد کمبودهای تغذیه ای خود صحبت کنید.

برای پیشگیری از آفت دهانی، به ویژه برای افرادی که سابقه دارند، انجام اقدامات زیر توصیه می شود:

- در مواقعی که آفت های دهان نیاز به درمان طولانی مدت دارد، لازم است بیمار آرایش خود را برای درمان بهتر حفظ کند.
- برای پیشگیری از ایجاد آفت دهان از خمیردندان ها و دهان شویه های حاوی مواد تحریک کننده پرهیز کنید.
- در حین مسواک زدن مراقب باشید به لثه ها و مخاط دهان آسیب وارد نشود.
- از خوردن آدامس و غذاهای سفت، خشک و ادویه دار پرهیز کنید تا به آفت دهان مبتلا نشوید.
- با نخ دندان و مسواک کشیدن مرتب بعد از هر وعده غذایی دهان را تمیز نگه دارید.
- سدیم لوریل سولفات (یک ماده فعال در برخی از خمیردندان ها و دهان شویه ها)، به عنوان یک ترکیب محرک شناخته نشده اما زمان لازم برای بهبود زخم را طولانی می کند.
- انتخاب یک رژیم غذایی سالم و متعادل و عدم مصرف خوراکی های محرک آفت دهان (مانند غذاهای تند، قهوه، مرکبات و...) را در پیش بگیرید.
- مصرف غذاهای حاوی آهن و (B12) مانع ظهور آفت هاست.
- استرس، پریدن ناگهانی از خواب و کم خوابی یا بد خوابی و فشارهای روحی روانی از مهم ترین عوامل بروز آفت های دهانی است.
- سیگار کشیدن را کنار بگذارید؛ چرا که باعث بدتر شدن

نکته



درمان آفت دهان باروش های خانگی

روش های خانگی برای درمان آفت دهان و به خصوص برای کاهش درد شامل موارد زیر هستند:

- **شست و شو با آب نمک:** محلول نمکی را به مدت ۳۰ ثانیه در دهان بگردانید. این کار به بهبود زخم آفت کمک می کند.
- **ماسست:** ماسست های پروبیوتیک در درمان آفت مؤثرند؛ چرا که این ماده مانع از عبور باکتری های نامناسب در بدن و دهان می شود و به مرور درد ناشی از آفت کاهش می دهد.
- **شیرین بیان:** یکی از مواد کارساز در درمان آفت زبان و دهان، استفاده از شیرین بیان به صورت دهان شویه است. کافی است یک روز از آن استفاده کنید تا تأثیر فوق العاده آن را در کاهش درد متوجه شوید.
- **چای سیاه:** تانن موجود در چای، در کاهش درد نقش دارد. شما می توانید چای کیسه ای را روی زخم بگذارید و یا چای سیاه سرد شده را به صورت دهان شویه غرغره کنید.
- **استفاده از یخ:** هنگامی که درد ناشی از آفت زبان و دهان شما را آزار می دهد، راحت ترین کار این است که یک تکه یخ را در دهان بگذارید، سردی یخ باعث بی حسی و کاهش درد می شود.
- **گیاه مریم گلی:** از دیرباز، همه ما گیاه مریم گلی را به عنوان یک ماده برای از بین بردن میکروب ها و ویروس ها و کاهش التهاب می شناسیم، پس برای کاهش درد ناشی از آفت دهان و درمان سریع آن هم مؤثر است.
- **دگزآمتازون:** اگر مدام به آفت مبتلا می شوید و یا به دنبال یک روش برای درمان سریع تر آفت هستید، می توانید شربت دگزآمتازون را به عنوان دهان شویه استفاده کنید تا زخم خوب شود. دگزآمتازون یک داروی کورتیزولی است که به تسکین درد و التهاب کمک می کند.
- **ژل آلوهوورا:** برای درمان زخم می توانید روزی چند بار دهان خود را با ژل آلوهوورا بشویید. خوردن این ژل در کاهش سطح اسیدیته معده و همچنین تسکین درد آفت دهان اثربخش است.
- **عسل:** عسل با خاصیت ضدباکتری و ضدالتهابی شناخته می شود. همچنین در کاهش درد، اندازه و قرمزی آفت مؤثر است. برای استفاده از آن، باید یک عسل طبیعی تهیه کنید که خواص درمانی داشته باشد.
- **روغن نارگیل:** روغن نارگیل مقدار زیادی اسیدلوریک دارد که این ماده از خواص ضد میکروبی برخوردار است. از این رو داروی مناسبی برای درمان آفت دهان است.
- **بابونه:** افزون بر کمک به درمان سریع تر آفت های دهان، بابونه می تواند تسکین آلرژی ها و آسیب دیدگی های پوست را تسریع کند. این گیاه حاوی آزلون و منول است که خواص ضد التهاب و ضد عفونی کننده به بابونه می بخشد.
- **هیدروژن پراکسید:** استفاده موضعی از هیدروژن پراکسید می تواند به بهبود آفت های دهان و ضد عفونی کردن زخم کمک کند. به واسطه قدرت ضد عفونی کنندگی، هیدروژن پراکسید گزینه خوبی برای پیشگیری از تکثیر باکتری ها در محل آسیب دیدگی است.
- **سرکه سیب:** می تواند بسیاری از مشکلات سلامتی را درمان کند، و یکی از آن ها زخم های آفت است. این ماده، باکتری هایی که زخم ها را دردناک می کنند را از بین می برد.

