

# بریده بریده شدن زبان

ترک ها یا خطوطی که در میانه زبان یا به سمت مرکز زبان پدیدار می شوند. را اصطلاحاً بریده بریده شدن زبان میگویند. که به نوک زبان نمی رسند و ممکن است نشان دهنده مشکلاتی در زمینه گوارش باشند.

دندان هایی سفید و منظم عنصری کلیدی در شکل گیری لبخندی زیبا هستند. و بر همین اساس، بسیاری از ما توجه ویژه ای به بهداشت و سلامت دندان های خود داریم. اما عضو مهم دیگری در دهان ما قرار دارد. که به ندرت مورد توجه قرار می گیرد: زبان.

زبان می تواند نشانگر خوبی برای سلامت کلی بدن انسان باشد. و همچنین دلیل بسیاری از مشکلات بهداشت دهان و دندان مانند بوی بد دهان محسوب شود. زیرا می تواند به عنوان پناهگاهی برای باکتری ها عمل کند. در حقیقت، تمیز نگه داشتن زبان می تواند از اهمیت بیشتری برای بهداشت دهان و دندان در مقایسه با مسواک زدن و استفاده از نخ دندان برخوردار باشد. برخی مشکلات مرتبط با زبان می توانند نشانه ای از مشکلات سلامت جدی تر باشند. در ادامه با برخی از آنها بیشتر آشنا می شویم.

جهت استفاده از خدمات بیمه دندانپزشکی و یا بیمه تکمیلی دندانپزشکی با مشاورین مهرازکارت تماس حاصل نمایید

## علت ترک خوردن زبان

پزشکان علت دقیق ترک زبان یا بریده بریده شدن زبان را نمیدانند. ولی گاهی به دلایل زیر اتفاق می افتد:

- سوء تغذیه (هاضمه)
- عوامل ژنتیکی
- حساسیت به موادی خاص
- سندروم دان
- گراماتالوز دهانی
- و.....

## کمیبود چه ویتامینی باعث ترک زبان می شود؟

یکی از مهمترین دلایل ترک زبان می تواند کمیبود ویتامین های گروه B در بدن باشد. به طور کلی بریده بریده شدن های زبان نشانه ای هشدار دهنده از عدم دریافت کافی ویتامین های B به دلیل سوء جذب است. که می تواند علاوه بر ترک زبان نشانه هایی همچون تجربه خستگی و انرژی پایین را نیز با خود به همراه داشته باشد. مصرف مکمل های B Complex به همراه آب آلوئه ورا، چای نعناع و دیگر چای های گیاهی می تواند به برطرف کردن مشکل کمک کند.

## ارتباط بزاق روی زبان و سلامت بدن:

۱. اگر مواد بزاقی زبان غلیظ تر از حد نرمال باشد علامتی است از عدم تعادل در سیستم گوارش بدن.
۲. کاهش بیش از حد این ماده بزاقی، معمولاً حاکی از ضعیف شدن یکی از ارگان های اصلی بدن می باشد.
۳. در صورتی که این مواد غلیظ دلمه ای می شوند، خبر از ضعیف شدن سیستم دفاعی بدن می دهد.
۴. چنانچه این مواد زرد رنگ باشند، احتمال عفونت یا التهاب در قسمتی از بدن وجود دارد.

## ترک های روی بخش مرکزی زبان

ترک ها یا خطوطی که در میانه زبان یا به سمت مرکز زبان پدیدار می شوند، اما به نوک زبان نمی رسند ممکن است نشان دهنده مشکلاتی در زمینه گوارش باشند. این می تواند به معنای شرایط ضعیف معده یا روده ها و قرار داشتن در معرض

خطر برخی کمبودهای تغذیه ای باشد. برای مقابله با این شرایط می توانید از آنزیم های گوارشی بی نیاز از نسخه پزشک برای بهبود شرایط گوارش استفاده کنید، در شرایطی که مواد غذایی مانند سیب زمینی شیرین، یام، نعناع بیابانی، و جوانه ارزن نیز می توانند به شما کمک کنند.

برای دیدن [تعرفه دندانپزشکی](#) اینجا کلیک کنید.

## نشانه های دندانی

وجود جای دندان در کناره های زبان ممکن است نشان دهنده ضعف طحال باشد که می تواند به شکل گیری نفخ و گاز نیز منجر شود. این شرایط با افزایش مصرف سبزیجات برگدار مانند اسفناج، کاهو، و بروکلی و همچنین گیاهان دارویی مانند سیر، زنجبیل، و دارچین قابل درمان است.

## زخم شدن زبان

این نشانه زبانی به طور معمول به معنای کمبود ویتامین B6 یا نیاسین است و یا به کم خونی یا کمبود آهن اشاره دارد. برای رسیدگی به این مشکل می توان مصرف مکمل ب-کمپلکس یا افزایش دریافت این مواد مغذی از رژیم غذایی با مصرف اسفناج، ماست و میوه های تازه را مد نظر قرار داد.

## سوزش زبان

احساس سوزش در زبان یکی از نشانه های بارز اختلال در گوارش است چرا که تولید شیره های گوارشی معده نامتعادل است. با پرهیز از مصرف گروه های غذایی خاص می توانید به این مساله پی ببرید که آیا مواد غذایی عامل مشکل هستند یا خیر، اما در بیشتر موارد جویدن زنجبیل می تواند به رفع مشکل کمک کند.

## زبان کاملا صاف

در شرایط عادی برجستگی های ظریفی روی زبان وجود دارد که همان پرزهای زبان می باشند ولی به سبب کاهش پرزها در اثر برخی اختلالات، سطح زبان کاملا صاف، قرمز و براق به نظر میرسد. گاهی نیز فقط بخشی هایی از زبان صاف و بخش های دیگر برآمده به نظر می رسند که به آن **زبان جغرافیایی (Geographic tongue)** میگویند. این امر می تواند در اثر کمبود برخی مواد مغذی از جمله آهن، اسید فولیک و یا ویتامین B باشد. البته برخی از انواع عفونت، بیماری سلپاک (celiac) یا پسوریازیس میتواند باعث بروز این عارضه شود.

جهت تهیه [بیمه دندانپزشکی](#) با ما همراه باشید

## برون ریزی زبان

برون ریزی زبان گاهی به زبان حالت سفید و پنیری می دهد. این اختلال ممکن است در اثر بروز عفونت و خصوصا ابتلا به قارچ کاندیدا رخ دهد. همچنین ابتلا به برخی از انواع ویروس ها نیز می تواند سبب بروز این حالت در زبان شود.

جهت استفاده از خدمات [دندانپزشکی ارزان](#) با مشاورین مهر از کارت همراه شوید.