تاول روی زبان

از دلایل بروز تاول روی زبان گاز گرفتن زبان ، سوزاندن زبان و درمان‌های دندانپزشکی میباشد که به صورت ناگهانی رخ میدهند.

از موارد تاثیر گذار دیگر میتوان حساسیت به برخی مواد غذایی، بیماری های دهانی عفونی ویروسی، زخم خوره، زخم‌های دهانی، سندرم سوزش زبان، پاپیلای بزرگ شده و بیماری های زمینه ای مانند دیابت، کم خونی و سرطان دهان .استعمال بیش از حد سیگار ، کمبود ویتامینB ، مصرف غذاهای خیلی چرب، عوارض جانبی برخی از داروها و استفاده از دهانشویه ها را نام برد.

معمولا تاول های زبان به رنگ سفید و زرد هستند و حدودا پس از یک هفته ناپدید میشوند ولی در طول این مدت ممکن است در حین غذاخوردن برایتان ناراحتی ایجاد کنند.

مشاهده تعرفه دندانپزشکی سال

تاول روی زبان کودک

گاهی اوقات در دهان کودکان زخم هایی مشاهده میشود، اگر چه نسبتاً بی‌ضررند اما ایجاد درد می‌کنند، که برای مادرها نگران کننده است. گاهی این زخم ها به دلیل ضربه یا بیماری وجود می آیند. که برخلاف زخم های داخل دهان بزرگسالان کمتر جدی هستند. این زخم های دهانی معمولاً کوچک و سفید رنگ میباشد و بر روی زبان، لثه‌ها یا پوشش داخلی دهان ظاهر می‌شوند.

تاول روی زبان کودکان به دو دسته تقسیم میشوند:

- ضایعه ای که بیماری محسوب نمی شوند.
- ضایعه ای که بیماری محسوب می شوند.

جهت مشاهده تعرفه تخفیف ارتودنسی کلیک کنید.

درمان های خانگی تاول های زبان

۱.یخ

یخ به دلیل دمای پایینی که دارد خاصیت تسکین دهنده دارد و به سرعت درد را کاهش میدهد. برای تاول روی زبان میتوانید تکه های یخ را مستقیما روی تاول قرار دهید و تا زمان ذوب شدن همان جا نگهش دارید و همچین با نوشیدن آب حاصل از ذوب شدن یخ به کاهش درد خود کمک کنید.

۲-نمک

راهکار دیگر برای کاهش درد تاول روی زبان و پیشگیری از عفونت و همچنین درمان آن استفاده از نمک است که به خوبی باکتری ها را از بین میبرد.

روش استفاده از نمک جهت تسکین درد تاول:

۱ قاشق چای خوری نمک در ۱ فنجان آب ولرم ریخته خوب مخلوط کنید حداقل ۳۰ ثانیه در دهان نگه داشته سپس بیرون بریزید.

روش دیگر این است که کمی نمک را به مدت یک دقیقه به طور مستقیم روی تاول بگذارید سپس با آب گرم بشوئید.اگر به مدت ۵ بار در روز این کار را انجام دهید تاول درمان خواهد شد.

۳-جوش شیرین

اگر تاول زبان حاصل از زخم خوره باشد جوش شیرین گزینه بسیار مناسبی برای رفع التهاب آن است زیرا خاصیت آنتی باکتریال دارد و به سرعت تاثیرگذار خواهد بود. همچنین باعث تعادل PH محیط دهان خواهد شد.

روش مصرف جوش شیرین برای کاهش درد و التهاب تاول زبان:
۱ قاشق چای خوری جوش شیرین را در یک فنجان آب گرم ریخته و خوب هم بزنید و به مدت چند دقیقه در دهان نگه داشته سپس بیرون بریزید و یا می‌توانید با ۱ قاشق چای خوری جوش شیرین و کمی آب خمیری درست کنید و بر روی تاول بگذارید تا چند دقیقه بماند سپس با آب ولرم بشوئید. اگر روزی ۳تا٤ مرتبه این کار را انجام دهید بهبود میابید.

٤-ماست

برای درمان تاول زبان می‌توانید از ماست استفاده نمایید. ماست یک لایه‌ی پروتئینی روی زبان شما ایجاد می‌کند که باعث تسکین ناراحتی ناشی از تاول می‌شود.

طریقه استفاده از ماست برای درمان تاول زبان:

نصف فنجان ماست سرد را در داخل دهان خود بریزید و به مدت چند دقیقه نگه دارید. این کار را هر روز چند بار تکرار کنید.

۵-خیار

خیار دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است و درد حاصل از تاول زبان را به شکل قابل توجهی تسکین می‌دهد.

شیوه استفاده از خیار برای تسکین تاول زبان:

یک عدد خیار متوسط را در یخچال بگذارید تا خنک شود. سپس آن را با پوست در مخلوط کن ریخته و چند پالس بزنید تا یک خمیر شود. سپس خمیر ایجاد شده را روی تاول زبان گذاشته و اجازه دهید حدود ده تا پانزده دقیقه بماند. سپس آن را بشویید.

جهت تهیه *بیمه دندانپزشکی* با مشاورین مهرازکارت تماس حاصل نمائید

٦-پراکسید هیدروژن

پراکسید هیدروژن ۳درصد را برای خاصیت ضدالتهابی و ضدباکتریایی آن استفاده میکنند که به تسکین درد و کاهش التهاب تاول زبان کمک میکند.

روش استفاده از پراکسید هیدروژن جهت درمان تاول زبان:
آب گرم و پراکسید هیدروژن را با مقیاس مساوی مخلوط کنید سپس با یک پنبه تمیز روی تاول بزنید بعد از دو دقیقه با آب گرم بشوئید. این کار را چند بار در روز انجام دهید.

۷.زردچوبه

یکی دیگر از تسکین دهنده های تاول زبان زردچوبه است که علاوه بر خواص آنتی باکتریال، خاصیت تسکین دهنده درد را نیز دارد.
روش استفاده از زردچوبه جهت درمان تاول:

نصف قاشق چای خوری پودر زردچوبه را با ۱ قاشق غذا خوری عسل مخلوط کنید خمیر حاصل را با انگشت بر روی تاول گذاشته سه دقیقه بعد با با آب گرم بشوئید. این کار را تا چند روز ۳ یا ۴ بار در روز انجام دهید و یا نصف قاشق چای خوری پودر زردچوبه را به یک لیوان شیر گرم اضافه کنید و یک بار در روز بنوشید.

۸.آلوئه ورا

آلوئه ورا میتواند درد و التهاب تاول را کاهش دهد زیرا خاصیت ضدباکتریایی دارد.
روش مصرف آلوئه ورا برای تاول زبان:

ژل آلوئه ورا را از داخل برگ آن خارج نموده و به مدت ٥ دقیقه به صورت مستقیم روی تاول قرار دهید. این روش را به مدت چند روز تکرار کنید تا تاول درمان گردد.

۹-ریحان برای تاول روی زبان

برگ گیاه ریحان میتواند با خواص ضدعفونی کننده و ضدباکتریایی و ضدالتهابی خود به روند درمان شما کمک کند و هرچه سریع تر تاول زبان شما را بهبود بخشد.

روش استفاده از برگ ریحان برای این منظور:

برگهای ریحان را کاملا تمیز شسته و به مدت طولانی بجوید و آب حاصل از جویدن را نیز بنوشید. این عمل را به مدت ٤روز تکرار کنید.

۱۰.روغن درخت چای

روش موثر دیگر جهت درمان و تسکین تاول زبان روغن درخت چای است که دارای خواص ضد التهابی و ضد میکروبی است.
روش استفاده از روغن درخت چای برای تاول زبان:

با این روغن دهانشویه طبیعی درست کنید. روزی یکبار چند قطره از آن را داخل کمی آب ریخته و در دهان بچرخانید. این کار را به مدت ٤ روز متوالی تکرار کنید.

۱۱-گشنیز

گشنیز دارای خواص ضدالتهابی نیز است که برای ضدعفونی کردن تاول زبان درمانی موثر است.
روش مصرف گشنیز برای تاول روی زبان

۱ قاشق چای خوری تخم گشنیز و یا برگ آن را در یک فنجان آب گرم بریزید آن را فشار داده سپس با آن غرغره کنید این کار را ۳ تا ۴ باردر روز تا زمان بهبودی انجام دهید.

۱۲-ویتامین ب برای تاول روی زبان

گاهی علت بروز تاول زبان کمبود ویتامین .B است، ولی می‌توانید با مواد غذایی غنی از ویتامین .B تاول را درمان کنید و حتی با این روش از عود تاول جلوگیری کنید.

غلات سبوس دار، تخم مرغ، ماهی آزاد، جو، سبوس، آووکادو، موز، بوقلمون، جگر و محصولات لبنی مانند شیر، پنیر، ماست دارای ویتامین B هستند. سعی کنید حتما در طول درمان تاول زبان خود ، مصرف کنید و یا از مکمل‌های ویتامین .Bبه مدت یک هفته استفاده کنید.

سخن پایانی درباره تاول زبان

- در صورتی که دچار تاول زبان شدید سعی کنید از خوردن شیرینی جات و همچنین مواد غذایی اسیدی (لیموترش و...) اجتناب کنید.
- نوشیدن مایعات سرد مانند آب سرد و یا شیر سرد میتواند به تسکین درد تاول کمک کند.
- از نوشیدنی های گرم مانند چای و قهوه کمتر استفاده کنید.
- رعایت بهداشت دهان و دندان با مسواک زدن صحیح و به موقع در چنین شرایطی از همیشه مهم تر و ضروری تر است زیرا با این کار به کنترل و درمان تاول کمک خواهید کرد.
- از خوردن غذاهای سفت بپرهیزید و سعی کنید غذاهای نرم مصرف کنید تا در حین جویدن دچار ناراحتی نشوید.
- مصرف سیر و زنجبیل را در برنامه غذایی خود قرار دهید.
- از خمیر دندان استفاده نکنید، چون حاوی سدیم لوریل سولفات (SLS) است و تاول را بدتر میکند.
- اگر تاول روی زبان تا دو هفته برطرف نشد حتما به پزشک مراجعه کنید.

جهت استفاده از خدمات دندانپزشکی ارزان با مشاورین مهرازکارت تماس حاصل نمائید.

MEHRAZ
مهرازکارت