

# زبان سبز رنگ

اگر بعد از خوردن یا آشامیدن یک ماده غذایی سبز رنگ، زبان به رنگ سبز دربیاید غیر معمول نیست. اما یک تغییر رنگ غیر قابل توضیح می تواند نشانه ای از یک مسئله اساسی باشد.

یک عفونت و یا رشد بیش از حد میکروب های خاص، اغلب علتی برای سبز شدن زبان می باشد. اگرچه علل دیگری نیز برای آن وجود دارد. نشانه های زبان سبز رنگ، معمولاً پس از درمان شرایط به وجود آورنده آن، از بین خواهد رفت.

در این مقاله، نگاهی به شرایطی که به وجود آورنده یک زبان سبز رنگ است می اندازیم، علاوه بر اینکه گزینه های درمان و زمان مناسب برای ملاقات با پزشک را نیز مد نظر قرار خواهیم داد.

جهت استفاده از خدمات بیمه دندانپزشکی و یا بیمه تکمیلی دندانپزشکی با مشاورین مهر از کارت تماس حاصل نمایند.

## دلایل زبان سبز رنگ:

شرایط مختلفی ممکن است یک زبان سبز به وجود آورد، از جمله:

### ۱- برفک دهانی

برفک دهانی یکی از مهم ترین عوامل موثر در پدید آمدن زبان سبز رنگ میباشد. در بعضی موارد، رشد و لانه گزینی میکروبها یا بهداشت ضعیف دهان و دندان ممکن است منجر به این شود که دهان یک کاندیدا برای عفونت شود. به طور مثال *Candida albicans* یک نوع مخمر طبیعی است که معمولاً توسط باکتری های دیگر در دهان ثابت می شود. زمانی که این مخمر در دهان و زبان بدون کنترل رشد می کند، برفک دهانی اتفاق می افتد.

برفک دهانی معمولاً باعث می شود که زبان یک ظاهر سفید یا یک رنگ سفید با رنگ خاکستری یا زرد رنگ داشته باشد، اما بسته به اینکه عفونت چگونه رشد می کند، ممکن است در طول زمان به رنگ سبز تغییر کند.

برفک دهانی همچنین باعث موارد زیر می شود:

-برآمدگی ها و یا تغییراتی در بافت زبان یا لوزه ها

-درد در دهان

-وجود مشکلات یا درد در هنگام عمل بلعیدن

-خونریزی از برآمدگی ها در صورتی که توسط غذا، دندان یا مسواک بریده شوند

برفک دهانی معمولاً در نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می کنند، رخ میدهد. این باعث می شود زبان به طور مشابه تغییر رنگ دهد، و همچنین علائمی از جمله تحریک پذیری و مشکلاتی در تغذیه نیز وجود داشته باشد.

### ۲- لوکوپلاکیا

این بیماری یک اختلال غشای مخاطی است که با تکه های سفید، به ویژه در گونه، زبان، و یا آلت تناسلی مشخص می شود. لوکوپلاکیا سبب ایجاد یک لکه سفید در دهان یا بر روی زبان می شود که ممکن است در طول زمان سبز رنگ شده که همان زبان سبز رنگ است یا زبان بدون رنگ شود. لوکوپلاکیا اغلب با مصرف الکل یا تنباکو مرتبط است. لوکوپلاکیا معمولاً بی درد و بی ضرر است. البته پزشکان تمایل دارند تا آن را به طور منظم بررسی کنند، زیرا ممکن است بعضی از موارد آن تبدیل به سرطان شود.

### - ۳ زبان مودار

زبان مودار یک حالت بی ضرر است که سبب تغییر بافت و ظاهر زبان می شود. این امر به دلیل ایجاد سلول های کراتین رخ می دهد، کراتین ها پروتئین هایی هستند که موهای انسان را نیز درست می کنند. این ساختار می تواند به زبان، بافتی خشن و مودار بدهد.

این سطح خشن و مودار، همچنین زمینه ای عالی برای رشد باکتری ها و قارچ ها فراهم می کند که می تواند زبان سبزرنگ را نیز ایجاد کند. زبان مودار در افراد مسن بیشتر از سایر افراد رایج است، هر چند که در هر سن دیگری نیز ممکن است رخ دهد. زبان مودار ممکن است علائم دیگری را نیز شامل شود از جمله:

- طعم عجیب و غریب در زبان

- احساس خارش یا مانع در دهان که در هنگام بلعیدن می تواند بدتر شود.

- تنفس بد

- وجود اشکالاتی در مزه کردن غذا و یا تغییر در جوانه های چشایی

عوامل موثر بر زبان مودار عبارتند از: بهداشت ضعیف دهان و دندان، استفاده از داروهای خاص مانند آنتی بیوتیک ها و یا تنباکو و کافئین.

### - ۴ زبان جغرافیایی

زبان جغرافیایی یک عامل مهم در زبان سبز رنگ است. زبان جغرافیایی یک شرایط بی ضرر است که موجب بروز لکه های بی قاعده بر روی زبان می شود. این لکه ها در ابتدا اغلب شبیه به یک نقطه قرمز تیره با یک مرکز سفید به نظر می رسد، اما آنها ممکن است در طول زمان تغییر رنگ بدهند. این ضایعات همچنین ممکن است در طول زمان تغییر شکل یا تغییر مکان داشته و اغلب ناپدید می شوند و دوباره ظاهر می شوند.

زبان جغرافیایی ممکن است علائم دیگری مانند احساس سوزش در دهان یا ناراحتی در هنگام غذا خوردن، مخصوصا هنگام خوردن غذاهای تند و یا اسیدی داشته باشد. زبان همچنین ممکن است به مواد شیمیایی موجود در محصولات مربوط به دهان و دود سیگار حساس باشد.

### - ۵ لیکن پلان

لیکن پلان یک اختلال سیستم ایمنی بدن است که می تواند سبب بثورات و تغییر رنگ زبان شود. زبان به طور معمول سفید می شود، اما اگر باکتری یا قارچ شروع به رشد کند، ممکن است یکرنگ سبز بر روی زبان ایجاد کند. برخی از محصولات مخصوص دهانی، غذاها و نوشیدنی ها نیز ممکن است مسئول تغییر رنگ باشند. لیکن پلان همچنین ممکن است ضایعات سفیدی در دهان ایجاد کند که بسته به اینکه فرد چه غذاهایی را مصرف کرده و یا اینکه کدام باکتری شروع به تکثیر کرده است، می تواند رنگ زبان را تغییر دهد. این ضایعات ممکن است دردناک باشد و اغلب باعث احساس سوزش در دهان می شود.

### - ۶ سیفلیس

سیفلیس یک عفونت باکتریایی است که می تواند از طریق رابطه جنسی انتقال یافته و یا در طی دوران بارداری از مادر به کودک منتقل شود. اگر شخصی سیفلیس را از طریق ارتباط جنسی دهانی منتقل کند، آنها ممکن است زخمی روی زبان گسترش دهند که ممکن است در طول زمان تغییر رنگ دهد. در صورت عدم درمان، ممکن است زخم های متعددی در دهان ظاهر شوند. پزشکان معمولا برای درمان سیفلیس، پنی سیلین را تجویز می کنند.

## ۷- سرطان دهان

گرچه این بیماری بسیار نادرتر از عفونت دهان است، اما سرطان دهان نیز ممکن است علائم مشابهی ایجاد کند. یکی از نشانه های سرطان دهانی، زخم باز یا ضایعه ای در زبان است که درمان نمی شود. این زخم ممکن است بسته به محصولات خوراکی که فرد مصرف می کند و مواد غذایی و نوشیدنی که مصرف می کند، و یا اگر باکتری ها شروع به جمع شدن کنند، تغییر رنگ دهد. سرطان دهان معمولا علائم دیگری نیز ایجاد می کند، از جمله:

– یک منطقه ناهموار یا گوشت زیادی بر روی زبان

– درد مداوم زبان

– خونریزی بدون دلیل شناخته شده بر روی زبان یا لثه

– دندان های شل

– کاهش وزن نامعلوم

– تکه های رنگی روی زبان که ممکن است سبز، سفید یا صورتی باشند.

– احساس بیحسی یا سوزش در لبها، چانه یا گردن

– یک زخم مداوم در گلو یا درد فک

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

## سایر علل به وجود آمدن زبان سبز رنگ

سایر علل احتمالی برای زبان سبز عبارتند از:

– بهداشت ضعیف دهان و دندان

– آنتی بیوتیک ها

– عفونت تنفسی فوقانی یا گلو که به زبان گسترش می یابد.

– ترشح از قسمت های زخم شده زبان عفونی

– استفاده از داروهای غیرقانونی

– تغییر رنگ موقت ناشی از رنگهای مواد غذایی موجود در آب نبات، شیرینی و یا محصولات

بهداشتی دهان و دندان

– تغییرات موقت رنگ ناشی از مکمل ها یا غذاهای حاوی کلروفیل

## تشخیص زبان سبز رنگ چگونه است؟

گاهی اوقات پزشک می تواند علل یک زبان سبز را با یک معاینه چشمی ساده تشخیص دهد. یک پزشک همچنین از فرد در مورد علائم وی سؤال می کند و ممکن است در جستجوی نشانه های دیگری از عفونت باشد. اگر یک پزشک متقاعد شود که احتمال وجود سرطان در جایی وجود دارد، یک نمونه بیوپسی اغلب لازم است. آنها همچنین ممکن است از یک یا چند آزمایش تصویر برداری برای بررسی اینکه آیا سلول های سرطانی گسترش یافته اند، استفاده می کنند.

## درمان زبان سبز رنگ چگونه است؟

درمان زبان سبز بسته به علت اصلی آن متفاوت است. پزشکان اگر مطمئن باشند زبان سبز توسط باکتری ایجاد شده است، ممکن است آنتی بیوتیک توصیه کنند. اگر پزشکی به یک عفونت قارچی مظنون باشد، ممکن است داروهای ضد قارچی مانند نایستاتین، فلوکونازول یا کلوتریمازول را توصیه کند. لوکوپلاکیای دهانی ممکن است با ویتامین A یا ریتینوئید درمان شود، اما درمان همیشه نشانه ها را برطرف نمی کند.

آنتی هیستامین ها یا کورتیکواستروئیدها می توانند به درمان التهاب در زبان یا دهان کمک کنند. داروهای ضد درد بدون نسخه مانند ایبوپروفن (Advil) یا استامینوفن (تیلنول) ممکن است با توجه به علائم فرد، کمی تسکین ایجاد کند.

درمان برای سرطان دهان بین افراد متفاوت است و ممکن است شامل تغییرات تغذیه، شیمی درمانی و جراحی باشد. در تمام موارد برای زبان سبز، بهداشت دهان و دندان مناسب در کنار تلاش های درمانی و برای حمایت از آن ضروری است. مراحلی که شخص می تواند برای پیشبرد بهبودی استفاده کند شامل موارد زیر است:

– مسواک زدن دندان و زبان به طور مرتب

– به طور روزانه از نخ دندان استفاده کنید تا از گسترش باکتریها در بین دندانها جلوگیری کنید و برای جلوگیری از بریده شده زبان، به آرامی از نخ دندان استفاده کنید.

– اجتناب از دهانشویه هایی که حاوی مواد شیمیایی تند یا همراه با سطوح بالای الکل هستند.

– شستشوی دهان به طور منظم با آب نمک

– نوشیدن مقدار زیادی آب

بعضی از پزشکان ممکن است توصیه به خوردن غذاهای پروبیوتیک یا مکمل ها، برای افزایش تعداد باکتری های خوب در بدن داشته باشند.

## تراشیدن زبان

تراشیدن زبان نیز ممکن است به کاهش تعداد میکروب های زبان و دهان که به مشکلات دهانی منجر می شود، کمک می کند. تراشیدن زبان، یک راه درمانی برای زبان سبز نیست، بلکه ممکن است از یک دارو یا برنامه درمانی توصیه شده توسط پزشک حمایت کند. تراشیدن زبان ممکن است وقتی که به یک روال معمول روزانه بهداشت دهان و دندان و همچنین مسواک زدن و نخ کشیدن دندان اضافه شود، بهتر جواب بدهد. بهتر است قبل از شروع تراشیدن زبان، از پزشک یا دندانپزشک بخواهید به شما مشاوره بدهد، زیرا ممکن است این روش در هر موردی مفید نباشد.

جهت تهیه بیمه دندانپزشکی با ما همراه باشید

## درمان خانگی سبز شدن زبان

برخی از درمان های خانگی در این مورد جواب مثبت میدهد. در زیر به بررسی این درمان ها میپردازیم:

- در مسواک زدن دندان هایتان لطافت به خرج دهید تا برس مسواک باعث تحریک زبان تان نشود.
- برخی اوقات استفاده از مسواک تکراری موجب تشدید این عفونت میشود. لذا در این بازه زمانی بیماری هر روز مسواک خود را عوض کنید.
- از مصرف اسپری‌ها و دهان‌شویه‌ها اجتناب کنید.
- دهان خود را با محلولی رقیق ( محلول آب نمک ) شست و شو دهید.
- اگر دارای بیماری دیابت هستید، قند خونتان را در سطح نرمالی حفظ کنید.
- استفاده مکرر از ماست ساده برای ایجاد تعادل در میزان باکتری‌های مفید در بدن الزامیست.

## درمان زبان سبز در طب سنتی

در طب سنتی رنگ زبان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است زیرا می‌تواند نشان دهنده تعداد زیادی از بیماری‌ها در بدن باشد. در طب سنتی برای درمان عارضه زبان سبز توصیه می‌شود از موارد زیر استفاده نمایید.

- زردچوبه: نصف قاشق چایخوری زردچوبه را با مقداری آب لیمو ترکیب کنید تا حالت خمیری پیدا کند بعد زبان را به آرامی با این خمیر دو تا سه دقیقه مسواک نرم بزنید و سپس با آب گرم بشویید.
- نمک: مقداری نمک را روی زبان بریزید و با مسواک نرم به آرامی به مدت یک دقیقه روی آن بکشید و سپس با آب گرم بشویید.
- سیر: سیر یک ضد عفونی کننده قوی است و جویدن آن قطعا تاثیر بسزایی در رفع عارضه زبان سبز دارد.

## چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

هنگامی که رنگ سبز زبان به دلیل رنگ موقت ناشی از رنگهای غذایی ایجاد نمی‌شود، اغلب نشانه‌ای از رشد بیش از حد میکروب‌های مضر در دهان است. فرقی نمی‌کند که آیا این رنگ سبز زبان ناشی از رشد بیش از حد مخمر یا نوع دیگری از عفونت است، در صورت تغییر رنگی که ظرف چند روز برطرف نمی‌شود یا از بین رفته و دوباره برمی‌گردد، ضروری است که با یک پزشک برای درمان ملاقات کنید.

بسیاری از موارد زبان سبز رنگ، به درمان پزشکی نیاز دارند. دنبال کردن یک برنامه درمان که توسط پزشک تنظیم شده است، بهترین راه حل برای این مشکل اساسی زبان سبز رنگ است.

جهت استفاده از خدمات دندانپزشکی ارزان با مشاورین مهراز کارت همراه شوید.

MEHRAZ  
مهراز کارت