

لته های حساس

مسواک زدن و کشیدن نخ دندان از جمله عادت‌های روزمره‌ی بیشتر ماهاست اما متأسفانه لته های حساس می‌توانند این عمل را به تجربه‌ای دردناک برای ما تبدیل کنند. حساسیت و درد لته‌ها بسته به هر فردی متفاوت است و می‌تواند خفیف یا شدید باشد. برخی از افراد ممکن است این حساسیت خفیف را طبیعی بدانند و آن را نادیده بگیرد. اما خوب، بهتر است بدانید که لته‌های حساس ممکن است نشانه‌ای از یک مشکل جدی باشند. شما باید حتما علت حساسیت، علائم و درمان لته های حساس را جدی بگیرید و سعی کنید اطلاعات کافی را در این مورد بدست آورید.

جهت تهیه **بیمه دندانپزشکی** با ما همراه باشید

علائم لته های حساس

معمولا افرادی که لته های حساس دارند، به هنگام مسواک زدن یا کشیدن نخ دندان دردی را حس می‌کنند و این درد ممکن است رفته رفته کم شود. همینطور گاهی اوقات لته‌های حساس با ورم، قرمزی، خونریزی و بوی بد دهان همراه هستند. بیشتر مردم حساسیت دندان و لته را یکی می‌دانند، این در حالی است که این دو با هم متفاوت هستند. معمولا بسته به محل درد نوع حساسیت مشخص می‌شود. اگر شما حساسیت دندان داشته باشید، شما به هنگام خوردن غذا، نوشیدن چیزهای گرم و سرد نیز این درد را احساس خواهید کرد. علت اصلی حساسیت دندان کرم‌خوردگی، پر کردن یا پوسیدگی مینای دندان می‌باشد.

عوامل مسبب حساسیت لته ها

جالب است بدانید که بیش از حد مسواک زدن و کشیدن نخ دندان ممکن است گاهی اوقات باعث لته های حساس شود. همینطور پروتز دندان و سیم‌کشی آن نیز می‌تواند حساسیت لته‌ها در پی داشته باشد. معمولا این نوع درد لته موقت است و بعد از اتمام فرآیند دندانپزشکی رفع می‌شود. اما این تنها علل حساسیت لته‌ها نیست و گاها حساسیت لته مربوط به بهداشت دهان نیست. برخی از علل حساسیت لته عبارتند از:

بیماری لته

بیماری لته یا ژنژیویت همانطور که از نامش مشخص است، باعث التهاب و سوزش در لته‌ها می‌شود و روی بافتی که دندان‌ها را نگه می‌دارد، تاثیر می‌گذارد. بهداشت ضعیف و مراقبت نکردن از دندان‌ها می‌تواند منجر به بیماری لته شود. یکی از علل اصلی بیماری لته انباشته شدن پلاک یا پُژک روی دندان‌ها می‌باشد. پُژک دندان یا پلاک دندان تجمعی از باکتری‌ها است که سطح دندان یا بین آن‌ها را سفید یا زرد کمرنگ می‌کند.

ورم لته اولین مرحله از بیماری لته است. معمولا لته‌های فرد در این مرحله متورم شده و به راحتی خونریزی می‌کند. این وضعیت می‌تواند منجر به التهاب و عفونت لته‌ها شود.

کمبود ویتامین ث

زمانی که شما نتوانید به اندازه کافی ویتامین ث از رژیم غذایی خود دریافت کنید یا اینکه بدن شما نتواند ویتامین ث را جذب کند، ممکن است با حساسیت لته روبرو شوید. از علائم کمبود ویتامین ث می‌تواند به همین لته‌های متورم و حساس، خستگی و کوفتگی، درد مفاصل، کبودی پوست و زودرنجی و کج خلقی را اشاره کرد.

سیگار کشیدن

سیگار کشیدن نه تنها خطر ابتلا به سرطان ریه و سکتته را افزایش می‌دهد، بلکه می‌تواند به لته ها نیز آسیب زده و منجر به بیماری لته و لته های حساس شود.

دیابت

دیابت کنترل نشده همچنین می‌تواند بهداشت و سلامت دهان را تحت تاثیر قرار دهد. زیرا که مقدار زیاد قند در بزاق می‌تواند باعث رشد پلاک دندان و باکتری‌ها در دهان شود. همانطور که در بالا نیز اشاره کردیم پلاک دندان می‌تواند باعث حساسیت لثه‌ها شود.

تغییرات هورمونی

تغییرات هورمونی همبند می‌تواند باعث حساسیت لثه‌ای شود. این موضوع مربوط به دوران بارداری، بلوغ، قاعدگی و یائسگی است. در واقع تغییرات هورمونی می‌تواند سبب افزایش جریان خون در لثه‌ها شده و آن‌ها را حساس‌تر نماید.

عفونت های دهانی

عفونت‌های دهانی که معمولاً از کمبود ویتامین، استرس، بیماری‌های خودایمنی و غذاهای اسیدی ناشی می‌شوند، می‌تواند لثه‌ها را تحریک کرده و باعث حساسیت‌شان شوند. خود استرس نیز باعث افزایش سطح کورتیزول (هورمون استرس) شده و سطح بالای کورتیزول می‌تواند باعث التهاب در قسمت‌های مختلف بدن از جمله لثه‌ها شود.

درمان لثه های حساس

درمان حساسیت لثه‌ها به علت اصلی آن بستگی دارد. گاهی اوقات شما می‌توانید این حساسیت را در خانه درمان کنید و اگر نتیجه‌ای نگرفتید، شما باید به پزشک مراجعه کنید.

بهترین درمان‌های خانگی

ما در اینجا ۱۴ روش برای درمان خانگی لثه‌های حساس که زود ورم کرده و خونریزی می‌کنند را معرفی می‌کنیم. اما قبل از آن بهتر است این نکات را جدی بگیرید و رعایت کنید.

- به بهداشت دهان و دندان‌های‌تان بیشتر توجه کنید. حداقل دوبار در طول روز دندان‌هایتان را مسواک کنید و حداقل یکبار در روز از نخ دندان استفاده کنید. در صورت لزوم از دندان‌پزشکتان بخواهید تا تکنیک درست مسواک زدن و کشیدن نخ دندان را به شما نشان دهد. با لثه‌های خود ملایم‌تر رفتار کنید و از مسواک نرمی استفاده کنید.
- از دهان‌شویه‌های ضد عفونی‌کننده استفاده کنید. این دهان‌شویه‌ها باکتری‌های دهان شما را از بین برده و لثه‌هایتان را تسکین می‌دهند.
- به اندازه کافی ویتامین ث دریافت کنید. مصرف میوه و سبزیجات خود را افزایش دهید یا مولتی ویتامین مصرف کنید. میزان ویتامین ث موردنیاز برای بزرگسالان بین ۶۵ تا ۹۰ میلی‌گرم می‌باشد.
- آب بیشتری بنوشید. اگر بعد هر وعده غذایی نمی‌توانید مسواک بزنید و دندان‌هایتان را تمیز کنید، پیشنهاد می‌کنیم که آب بنوشید تا مواد غذایی و باکتری‌ها را از دهان‌تان بشوید.
- سیگار را ترک کنید. ترک سیگار لثه‌ی شما را بهبود بخشیده و حساسیت آن را التیام می‌بخشد.
- استرس‌تان را کنترل کنید. خواب منظم، ورزش و نگرش مثبت می‌تواند در این مسیر به شما کمک کند.

آب نمک

آب نمک یکی از قدیمی‌ترین و رایج‌ترین روش‌های درمان مشکلات دندان و دهان است. آب نمک پی‌اچ دهان را خنثی کرده و التهاب لثه‌ها را تسکین می‌دهد. شما باید یک قاشق غذاخوری نمک را با یک لیوان آب گرم مخلوط کنید و با آن دهان‌تان را بشویید. سعی کنید این کار هر روز صبح و شب و بعد از هر وعده غذایی تکرار کنید.

روغن گل میخک

روغن میخک یکی دیگر از داروهای خانگی است که به خوبی می‌تواند التهاب و درد لثه‌ها (مخصوصاً در ترکیب با فلفل سیاه) را کاهش دهد. دو سه قطره روغن میخک را روی لثه بریزید و به آرامی ماساژ دهید. همینطور جویدن میخک می‌تواند مثل مسکن عمل کند. سعی کنید این کار را هر چند ساعت یکبار انجام دهید.

زنجبیل

زنجبیل دارای خواص ضدالتهابی و حاوی آنتی‌اکسیدان است که ورم لثه‌ها را کاهش می‌دهد. یک قطعه کوچک زنجبیل را له کرده و با نصف قاشق چایخوری نمک مخلوط کنید تا به شکل خمیر درآید. این ترکیب را روی لثتان قرار دهید و حدود ۱۰-۱۵ دقیقه آن را نگهدارید. می‌توانید این عمل را دو سه بار در روز انجام دهید.

جوش شیرین

بسیاری از افرادی که لثه‌های حساس دارند و همیشه از درد و ورم آن رنج می‌برند، از جوش شیرین برای درمان خانگی استفاده می‌کنند. جوش شیرین به عنوان ضد عفونی کننده و ضد باکتری عمل می‌کند و عفونت ناشی از تورم لثه را درمان می‌کند. همینطور التهاب لثه‌ها را کاهش داده و حساسیت آن را تسکین می‌بخشد. یک قاشق چایخوری جوش شیرین را با کمی زردچوبه ترکیب کنید و لثه‌های خود را با آن ماساژ دهید. سپس دهان خود را با آب بشوئید. شما می‌توانید این کار هر روز صبح و شب تکرار کنید.

آب لیمو

لیمو شامل ترکیبات ضد میکروبی بوده و میکروب‌ها معمولاً باعث عفونت و تورم لثه‌ها می‌شوند. همینطور آب لیمو پی‌اچ دهان شما را متعادل می‌کند. ۱ قاشق غذاخوری آب لیمو را با یک لیوان آب گرم و دو قطره اسانس گلاب ترکیب کنید و میل کنید. شما می‌توانید این کار را دو بار در روز تکرار کنید.

آلونه‌ورا

ژل استخراج شده از برگ آلونه‌ورا دارای خواص ضدالتهابی، ضدباکتری و آنتی‌اکسیدانی است و تورم و حساسیت لثه را به شدت بهبود بخشیده و باکتری‌های مضر را از بین می‌برد. ژل موجود در برگ آلونه‌ورا خارج کرده و روی لثه‌ها بمالید. سپس دهان خود را بشوئید. شما می‌توانید این کار را دو بار در روز تکرار کنید.

زردچوبه

زردچوبه دارای خواص ضدباکتری قوی است که التهاب را کاهش داده و لثه‌ها را بهبود می‌بخشد. ۱ قاشق چای خوری پودر زردچوبه را با ۲/۱ قاشق چای خوری نمک و ۲/۱ قاشق چای خوری روغن خردل ترکیب کنید و به شکل خمیر درآورد و به مدت ۱۰ دقیقه روی لثه‌های خود قرار دهید. می‌توانید این کار را دو بار در روز تکرار کنید.

سرکه سیب

سرکه سیب شامل اسیدهای خفیفی است که پی‌اچ دهان را متعادل می‌سازد و عفونت و تورم لثه‌ها را کاهش می‌دهد. ۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب را داخل یک لیوان آب بریزید و دهان خود را با آن شستشو دهید.

جهت مشاهده [هزینه دندانپزشکی سال کلیک کنید](#)

زمان مراجعه به دندانپزشک

اگر با رعایت تمامی موارد درمان‌های خانگی حساسیت لثه شما بهبود نیافت، حتماً باید به دندانپزشک مراجعه کنید. این می‌تواند نشانه‌ای از عفونت یا بیماری لثه باشد. گاهی اوقات حساسیت یا خونریزی نشانه‌ی بیماری خودایمنی، لوسمی یا

اختلالات خونی است. اگر دکتر به وضعیت پزشکی شما مشکوک شود، احتمالاً مجبور خواهید شد که آزمایش خون دهید. البته در بیشتر موارد داروهای ضدالتهابی مشکل را حل می‌کنند.

جهت استفاده از خدمات دندانپزشکی ارزان با مشاورین مهراز کارت تماس حاصل نمایند.

