

آفت دهان چیست و چگونه درمان می شود؟

آفت دهان زخم سطحی و کوچکی است که به طور معمول در بافت نرم داخل دهان یا لب‌ها، زیر زبان و روی غشاء لثه ایجاد می‌شود. این نوع زخم می‌تواند هنگام غذا خوردن یا صحبت کردن بسیار دردناک بوده و یا همراه با سوزش باشد. در بیشتر موارد اندازه این نوع زخم از یک سانتی‌متر تجاوز نمی‌کند. شاید خیلی از ما از این موضوع اطلاع نداشته باشیم، اما متأسفانه زنان در طول عمرشان بیشتر از مردان دچار آفت دهان می‌شوند.

آفت زخمی گرد یا بیضی شکل، سفید یا زرد رنگ است با لبه های قرمز رنگ. احتمال دارد مدت زمان کوتاهی قبل از آنکه دچار آفت دهانی شوید، محیط دهان شما دچار سوزش یا خارش شود. آفت دهانی هرگز خارج از دهان ایجاد نمی‌شود، به هیچ وجه یک عفونت ویروسی نیست و سرایت نمی‌کند؛ به عبارت دیگر خوش خیم است. اما عامل ژنتیک در بروز آن نقش زیادی ایفا می‌کند. آفت حتی ممکن است توسط یک عامل محیطی مشترک مثل یک نوع ماده غذایی خاص و آلرژی‌زا بروز کند.

از علائم دیگر آفت می‌توان به مواردی مانند: تب، احساس سستی و ناراحتی عمومی و یا بی‌حالی به لحاظ فیزیکی، همچنین تورم غدد لنفاوی اشاره کرد. درد ناشی از آفت به طور معمول بعد از ۷ تا ۱۰ روز از بین می‌رود و حدود ۳ هفته نیز طول می‌کشد که آفت به طور کامل بهبود یابد.

جهت تهیه بیمه دندان پزشکی با مشاورین مهراز کارت همراه شوید

علل ایجاد آفت

مکانیسم دقیق ایجاد آفت به طور دقیق مشخص نیست ولی به نظر می‌رسد واکنش‌های ایمنی بدن بیمار در ایجاد آن دخیل است. زخم‌های آفتی وقتی ایجاد می‌شوند که به دلایل نامشخص سیستم ایمنی بیمار متوجه یک مولکول ناشناخته در بدن می‌شود. نتیجه این فرآیند پیدایش زخم‌های آفتی خواهد بود. آفت دهانی ممکن است به علت‌های مختلفی در فرد بروز کند. در زیر به بیان تعدادی از این موارد می‌پردازیم:

- تغذیه نادرست و کمبود ویتامین‌ها در بدن از عوامل مستعد کننده بروز آفت دهان است. مانند **کمبود ویتامین B12** و آهن که از مهم‌ترین علت‌های آفت دهان است. کاهش مصرف غذاهایی که منبع آهن می‌باشند از جمله گوشت و تخم‌مرغ، عوامل مستعد کننده بروز بیماری آفت دهان می‌باشند.
- تغییرات هورمونی یکی از دلایل دیگر ایجاد عارضه آفت دهان در زنان است. سنبل بلوغ در دختران، ایام قبل از قاعدگی و دیگر عوامل تغییرات هورمونی خصوصاً افزایش هورمون استروژن در بروز ضایعات آفتی موثر است.
- آسیب دیدگی مخاط دهان از دیگر علل بروز بیماری آفت است. گاز گرفتن، مصرف بعضی غذاهای تند، سفت و داغ، مسواک زدن خشن، استفاده از **دندان مصنوعی** و نیز تحریک مخاط در اثر یک دندان تیز منجر به ایجاد ضربه به دهان و بروز آفت در دهان می‌شود.
- استرس‌های مختلف روحی و جسمی از دیگر عوامل بروز آفت دهان است. به عنوان مثال در ایام امتحانات بروز زخم‌های آفتی بیشتر می‌شود.
- آلرژی یا حساسیت از موارد مهم و پرشیوع بروز آفت در دهان است.
- مسائل ژنتیکی و ارث نیز نقش بسیار زیادی در بروز آفت‌های دهانی دارند.
- خمیر دندان یا دهانشویه‌های حاوی سدیم لوریل سولفات (SLS)

تفاوت آفت و تبخال

اغلب مردم **تبخال** و آفت دهان را با همدیگر اشتباه می‌گیرند. تبخال که اغلب به نام هرپس سیمپلکس نوع ۱ شناخته می‌شود مجموعه‌ای از تاول‌های پر از مایع و دردناک است. بر خلاف آفت دهان که اصلاً مسری نیست، تبخال به علت یک ویروس خاص به وجود می‌آید و به شدت مسری است. تفاوت دیگر آفت دهان و تبخال این است که آفت بیشتر بافت نرم داخل دهان را گرفتار می‌کند در صورتی که تبخال بیرون از دهان و معمولاً زیر بینی، اطراف دهان و زیر چانه به وجود می‌آید.

انواع آفت

آفت دهان به سه شکل متداول بروز می کند. آفت های کوچک یا minor ، آفت های بزرگ یا major و آفت های تبخالی یا Herpetiform اشکال اصلی آفت دهان هستند.

آفت های کوچک (minor)

آفت های کوچک یا مینور در حدود ۸۰ درصد موارد را شامل می شود. این نوع از آفت دایره ای شکل و شایع ترین نوع آفت است. این نوع آفت بیشتر در گروه سنی ۱۰ تا ۴۰ سال دیده می شود و ناراحتی مختصری ایجاد می کند. این آفت در طول یک تا دو هفته بدون باقی گذاشتن جای زخم برطرف می شود. زخم هایی به اندازه نوک مداد که در لب ها، گونه ها، کف دهان و زیر زبان ایجاد می شود. تعداد زخم ها در یک زمان معمولاً کم بوده و بین ۱ تا ۶ عدد متغیر است.

آفت های بزرگ (major)

آفت های مازور بزرگ تر و عمقی تر از آفت های کوچک هستند. لبه های نامنظم دارند و بسیار دردناک تر هستند و ویژه هنگام غذا خوردن، عود بیشتری دارند و اندازه آن ممکن است از یک سانتیمتر هم بزرگ تر باشد. همچنین بهبودی آن بیش از ۶ هفته طول می کشد. آفت های بزرگ در هر جای دهان حتی روی زبان و کام نیز دیده شوند. بعد از بهبودی، ممکن است جای آن نیز باقی بماند.

آفت های تبخالی (Herpetiform)

آفت هرپتی در بین بزرگسالان دیده شده و در خانم ها شایعتر است. این فرم به شدت دردناک بوده و آنقدر فواصل عود کم است که زخم تقریباً به طور مداوم وجود دارد. آفت تبخالی لبه های نامنظم دارد و بدون باقی گذاشتن جای زخم پس از یک تا دو هفته بهبود می یابد. این ضایعات در هر جای دهان ممکن است باشند. این زخم ها به مرور بزرگتر شده و به یکدیگر می پیوندند تا یک زخم بزرگ تشکیل می شود. به دلیل شباهت ظاهری این فرم آفت به تبخال، آفت تبخالی نام گرفته است، ولی دلیلی بر دخالت ویروس تبخال در این بیماری وجود ندارد.

جهت مشاهده تعرفه دندانپزشکی سال کلیک کنید.

درمان آفت دهانی

هرچند درمان قطعی برای آفت وجود ندارد اما روش هایی وجود دارد که در کاهش مدت زمان وجود عارضه و نیز کاهش درد و ناراحتی و جلوگیری از پیشرفت آن مؤثر است، این روش ها شامل بکار گیری نکات تغذیه ای و غیر تغذیه ای است.

نکات تغذیه ای

از آنجایی که علت آفت دهان می تواند کمبود دریافت ریزمغذی ها باشد، خوردن موادی همچون جگر، غذاهای دریایی، گوشت قرمز کم چربی، لوبیای خشک، حبوبات، سبزیجات دارای برگ های سبز تیره و پهن و زرده تخم مرغ که بهترین منابع آهن هستند در بهبود این مشکل مؤثر است. مصرف مرتب و روزانه ماست پروبیوتیک با کیفیت یکی از بهترین روش های خانگی برای تسکین درد آفت دهان است. مکیدن مکعب های کوچک یخ باعث تسکین و کاهش سوزش و التهاب زخم می شود. همچنین مصرف سیب و خرمالو، گنجاندن مواد غذایی سرشار از آهن، اسید فولیک، و ویتامین B12 در رژیم غذایی موجب از بین رفتن این عارضه می شود.

مصرف مواد غذایی مانند کنسروهای تیز و تند، غذاهای دارای سفتی بیش از حد، گلوتن گندم، فلفل، لیمو، آب لیمو، پرتقال، گوجه فرنگی، بادمجان، رب گوجه فرنگی، توت فرنگی، شکلات و گردو ایجاد آفت دهان را تشدید می کند.

نکات غیر تغذیه ای

روش‌های غیر تغذیه‌ای برای تسریع در روند بهبود آفت دهانی نیز بسیار مؤثر هستند. شستشوی دهان و دندان با نمک و استفاده از مسواک نرم نیز در این امر کمک کننده است. استفاده از خمیردندان‌هایی که حاوی سدیم لوریل سولفات نباشند. استفاده از محصولات بی‌حس کننده موضعی، داروهای ضد باکتریایی و ضد التهابی، داروهای شستشو دهنده زخم آفت، کاهش استرس و کاهش عوامل آسیب زنده به دهان مانند دندان‌های شکسته و پرکردگی‌های تیز و نیز استفاده از محصولات بی‌حس با ایجاد یک لایه محافظ روی زخم‌ها مانع تحریک آن‌ها توسط عوامل محیطی می‌شوند، از جمله نکات غیر تغذیه‌ای برای بهبود سریع‌تر زخم‌های آفت هستند.

توجه داشته باشید در صورت ایجاد عارضه آفت به خصوص آفت‌های بزرگ و تبخالی در اسرع وقت باید به پزشک معالج مراجعه کرده و از دستورالعمل‌های متخصص برای بهبود آفت کمک بگیرید.

جهت تهیه **کارت تخفیف دندانپزشکی** با مشاورین مهرآز کارت همراه شوید

