

برفک دهان چیست و چگونه درمان می شود؟

برفک دهان یک عفونت قارچی (کاندیدا آلبیکنس) در غشاء مخاطی دهان است. اگر بخواهیم دقیق تر بیان کنیم باید گفت که این عفونت قارچی در دهان و گلو بزرگسالان نیز بروز می کند.

همچنین می توان برفک دهان را به این شکل نیز تعریف کرد که برفک یک عفونت قارچی (کاندیدایی) موقت در دهان نوزادان است.

برفک دهان نوزاد

برفک دهان نوزاد عفونت مخمری دهانی است که در پی آن لکه های سفید کوچکی روی زبان نوزاد ایجاد می شود، که مکیدن یا غذا خوردن را برای نوزاد سخت می کند. البته این مشکل بسیار شایع و رایج بوده و به راحتی حل می شود.

این لکه های سفید رنگ در دهان نوزاد شیرخوار و همچنین بی قراری های زیاد هنگام شیرخوردن، نشانه عفونت دهانی است که برفک دهان نوزاد نامیده می شود.

علل برفک دهان چه چیزهایی هستند؟

کاندیدا (Candida) تقریباً بیش از نیمی از جمعیت موجودات زنده ریز داخل دهان ما را تشکیل می دهد. هر کس که از دندان های مصنوعی استفاده می کند، کاندیدا نیز دارد اما این حالت لزوماً منجر به بروز علائم و عوارض بیماری نمی شود.

وجود **کاندیدا** در دهان به صورت طبیعی مشکل خاصی را به وجود نمی آورد تا زمانی که یک تغییر شیمیایی شرایط را به نفع کاندیداها تغییر دهد.

این تغییر می تواند بر اثر عوارض جانبی ناشی از مصرف آنتی بیوتیک یا شیمی درمانی رخ بدهد. همچنین ممکن است به علت شرایط خاصی مانند دیابت، مصرف مواد مخدر، سوء تغذیه و یا ضعف سیستم ایمنی به علت افزایش سن یا بیماری هایی مانند ایدز نیز بروز کند.

علاوه بر این افرادی که دندان های مصنوعی آنها مناسب و اندازه نیست در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به برفک دهان قرار دارند. افرادی که از این مشکل رنج می برند اغلب با لکه های صورتی کم رنگ بر روی لبها مواجه می شوند که این قضیه نشانه ای از عفونت کاندیدایی می باشد.

علائم این عارضه چیست؟

لکه های سفید، کرمی یا زرد رنگ در داخل دهان. این لکه ها تا حدودی برجسته نیز هستند.

معمولاً این لکه ها دردناک نیستند و اگر خراش داده شوند، زخم های کوچکی که به مقدار کمی خونریزی خواهند کرد به وجود می آیند.

برفک دهان در بزرگسالان می تواند منجر به احساس سوزشی ناخوشایند در دهان و یا گلو شود.

جهت تهیه بیمه دندان پزشکی با مشاورین مهراز کارت همراه شوید

چه کسانی در معرض ابتلا به برفک دهان قرار دارند؟

- نوزادان
- کسانی که از دندان های مصنوعی استفاده می کنند.

- بزرگسالان مبتلا به دیابت و یا سایر اختلالات در سوخت و ساز بدن
- افراد مبتلا به خشکی دهان مربوط به عوارض برخی از دارو ها
- افراد تحت درمان با آنتی بیوتیک ها و یا شیمی درمانی
- افرادی که داروهای استروئیدی خوراکی یا اسپری های استروئیدی مصرف می کنند
- مصرف کنندگان مواد مخدر
- افراد مبتلا به سوء تغذیه
- افراد مبتلا به نقص سیستم ایمنی بدن

تشخیص برفک دهان چگونه است؟

در نوزادان، برفک دهان به کمک یک معاینه ساده قابل تشخیص است. گاهی اوقات، پزشک به منظور اطمینان بیشتر خراشی را بر روی زبان نوزاد ایجاد می کند و آن را برای آزمایش به آزمایشگاه ارسال می کند.

در بزرگسالان، علائم برفک دهان با علائم تعداد زیادی از بیماری های مختلف از جمله علائم اولیه برخی از سرطان ها مشابه است. بنابراین بسیار مهم است که با مشاهده این علائم حتما به پزشک مراجعه کنید.

در مواردی که برفک دهان به علت سایر بیماری ها (مانند ایدز) بروز می کند، برفک ناگهانی و بسیار شدید می تواند نشانه ای از تشدید کلی بیماری باشد. این حالت می تواند علامت خوبی برای تشخیص زودهنگام زمان تشدید برخی از بیماری ها باشد و باعث می شود که اقدامات درمانی به موقع انجام شود.

درمان برفک دهان چگونه است؟

در نوزادان ممکن است درمان بدون هیچگونه اقدامات پزشکی خاصی و به صورت خود به خود انجام شود. استریل کردن تمام لوازمی که با دهان نوزاد در ارتباط است و رعایت بهداشت عمومی نوزاد تا حد زیادی می تواند از بروز برفک دهان جلوگیری کند.

پیشنهاد می شود که بعد از شیر دادن به نوزاد، به او مقداری آب استریل شده بدهید تا شیری که در داخل دهان و بر روی زبان باقی مانده است شسته شود و از تعداد کاندیداها در داخل دهان کاسته شود.

در برخی شرایط، برفک دهان باید تحت کنترل قرار بگیرد. این شرایط می تواند شامل تعویض دندان های مصنوعی و یا تغییر در روش درمانی دیابت با توصیه پزشک باشد.

برای بیماران مبتلا به ایدز، امکان بهبود نقص ایمنی بدن وجود ندارد. درمان اختلالات، اشکالات و بیماری های دهان و دندان و همچنین استفاده از مواد ضد قارچ می تواند به پیشگیری از بروز این بیماری کمک کند.

درمان عامل ایجاد کننده برفک دهان می تواند به صورت خود به خود باعث درمان برفک دهان شود.

برای درمان برفک دهان داروهای ضد قارچ که به صورت پاستیل و مکینی می باشند تجویز می شوند. این حالت به دارو کمک می کند که به صورت مستقیم و محلی بر روی قارچ ها تاثیر بگذارد.

در شرایط پیچیده تر، و یا در شرایطی که عفونت گسترش پیدا کند. درمان سیستمیک به شکل قرص ها یا آمپول های ضد قارچ ضروری خواهد شد.

کنار آمدن با علائم برفک دهان

برفک دهان بسیار حساس است به گونه ای که رعایت بهداشت عمومی دهان و دندان به صورت منظم غیر ممکن خواهد شد. می توانید از یک مسواک بسیار نرم استفاده کنید. استفاده از یک دهانشویه رقیق شده از پراکسید هیدروژن نیز می تواند مفید باشد.

از دکتر داروساز بخواهید که دهان شویه مناسب وضعیت شما را به شما معرفی کند.

به طور کلی اگر عامل ایجاد کننده ی برفک دهان تحت کنترل در بیاید، به احتمال زیاد عفونت پس از چند روز مصرف قارچ کش برطرف می شود.

درمان های خانگی برفک دهان در کودکان و بزرگسالان

۱. گیاه استویا یا شیرین برگ

شیرین برگ سرشار از ویتامین ها، نمک های معدنی، کلسیم و دیگر مواد مغذی است که برای سلامت ما بسیار خوب است. مدت ها است که به عنوان جایگزینی برای پروتئین حیوانی برای جلوگیری از اختلالات متابولیسم کلسیم استفاده می شود. که به پوکی استخوان و سنگ کلیه می انجامند. این نوع از سبزیجات برای کاهش وزن و برفک دهان و بیماران مبتلا به قند خون نیز توصیه می شود.

– ۱۵ گرم شیرین برگ آماده کنید

– آن ها را کاملا بشویید

– سپس با آب جوشیده سرد مجددا بشویید

– با مقداری آب گرم بکوبید تا یک خمیر به دست بیاید

– یک توپ پنبه ای را در این خمیر بخیسانید و سپس روی زبان تان بگذارید

– مراقب باشید به آرامی کار پاکسازی را انجام دهید

– این فرآیند را ۴-۵ روز از هفته تکرار کنید تا درمان شود

۲. عسل

عسل یک شیرین کننده و نگهدارنده عالی است و برای سلامتی مفید است. میزان قند طبیعی موجود در عسل یک ضد عفونی کننده است که به جلوگیری از عفونی شدن زخم ها و برفک دهان کمک می کند.

– دستانتان را با آب و صابون تمیز بشویید.

– دور انگشت اشاره تان یک تکه گاز استریل ببندید.

– انگشت تمیزتان را در عسل فرو کنید.

– به آرامی زبان را تمیز کنید.

– پس از تمیز کردن زبان با عسل، زبان تان را با آب تمیز بشویید.

هشدار: این روش ممکن است در کودکان ایجاد درد کند زیرا نقاط سفید قدیمی به مخاط چسبیده اند. پس از تمیز کردن زبان، ممکن است کودک از گرفتن سینه مادر بترسد. بنابراین، نباید از این روش برای کودکان زیر ۲ سال استفاده کرد.

نکته بعد این است که عسل حاوی حجم زیادی از سموم بوتولینوم است که می تواند بر اعصاب اثر بگذارد، فرد را فلج کند یا حتی موجب مرگ شود. این سم به خاطر روش بد نگهداری عسل یا بی کیفیت بودن عسل رخ می دهد. نوزادان زیر ۱ سال (به ویژه زیر ۶ ماه) در خطر مسمومیت با این سم هستند چرا که سیستم گوارش آن ها رشد نکرده است.

۳. چای سبز

چای سبز یک گیاه درمانی است که مزایای سلامتی بسیاری دارد. به لطف مواد خوبی که در آن وجود دارد، می‌تواند بیماری برفک دهان را از بین ببرد.

– برگ‌های سبز را بشویید

– ۱۵-۱۰ برگ تمشک را در ۵-۸ فنجان آب قرار دهید.

– اجازه دهید بجوشد، ولی برای این‌که مواد مغذی آن از بین نرود زیاد آن را حرارت ندهید.

– مقداری نمک به آن اضافه کنید.

– اجازه دهید در دمای اتاق خنک شود.

– از یک دستمال حوله‌ای استفاده کنید و دهان و زبان را با این مخلوط تمیز کنید.

۴. آب نمک دریا

نمک تصفیه نشده دریا حاوی ۸۲ میکرو مواد مغذی ضروری برای بدن انسان است، از جمله: سدیم، باریوم، کوبالت، سلنیوم، تیتانیوم، روی و کرومیوم، که همه آن‌ها به سم‌زدایی کمک می‌کنند.

– ۱ قاشق چایخوری نمک دریا را در آب گرم بریزید

– به مدت ۲ دقیقه هم بزنیید تا کاملاً حل شود

– از یک پد پنبه‌ای برای جذب آب نمک استفاده کنید

– زبان‌تان را به آرامی از داخل به بیرون پاک کنید

۵. ماست بدون قند

ماست حاوی اسید لاکتیک است، از نفوذ باکتری‌های مضر جلوگیری می‌کند و بازدارنده فعالیت‌های آن‌ها است، و برای محافظت از پوست، یک مانع محافظتی می‌سازد. باکتری‌های مخمر ترش در خوراکی‌ها همچنین می‌تواند آنتی بیوتیک طبیعی آزاد کند، و به فرآیند التیام زخم‌های پوست کم می‌کند و پوست جدید می‌سازد.

این روش را می‌توان برای کودکان و بزرگسالان به کار برد و می‌تواند عفونت دهان را در مدت ۲ روز درمان کند. باکتری‌های مفید موجود در ماست به سرعت به از بین بردن قارچ‌های کاندیدا می‌پردازد. با این حال، باید دقت داشته باشید که در مدت درمان، نباید از ماست قندی استفاده کنید.

– ماست را به آرامی میل کنید، و به مدت حداقل ۳۰ ثانیه در دهان‌تان نگه دارید.

– دهان‌تان را با آب گرم بشویید.

– این فرآیند را دو تا سه مرتبه در روز انجام دهید تا زمانی‌که عفونت‌ها از بین بروند.

یک روش دیگر این است که ۲-۳ فنجان ماست بدون قند در روز مصرف کنید.

۶. سیر

سیر می‌تواند از برفک دهان جلوگیری کند و بسیاری از آن‌ها را درمان کند. ترکیب سیر حاوی مواد فعال سولفوریک است.

– یک حبه سیر تازه را پوست بکنید

– کاملاً بشویید

– اجازه دهید به مدت ۳ دقیقه خشک شود

– در دهان‌تان بگذارید و بجوید

۷. روغن اسطوخودوس

این گیاه حاوی عناصر شیمیایی است که تأثیر زیادی بر سلامتی، پوست، مو دارد. این گیاه می‌تواند به عفونت‌ها مقابله کند، و به کاهش برفک در بزرگسالان کمک کند.

– ۲-۳ قطره روغن اسطوخودوس را در آب گرم بریزید و قرقره کنید

– این فرآیند را ۳-۴ مرتبه در روز تکرار کنید.

۸. سرکه سیب

سرکه سیب برای درمان بسیاری از مشکلات سلامتی مفید است. ویتامین‌های زیادی مانند A ، B1 ، B2 ، B6 ، C و E و باکتری‌های زیادی در آن وجود دارد که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند و عوامل آنتی باکتریایی دارد که به درمان زخم‌های دهان و اجتناب از پخش شدن آن‌ها کمک می‌کند.

– ۴ قاشق چایخوری سرکه سیب را با ۱ قاشق چایخوری نمک مخلوط کنید

– از این مخلوط برای شستن دهان استفاده کنید

– این کار را ۴-۷ مرتبه در روز تکرار کنید.

۹. روغن نارگیل

از آنجایی که روغن نارگیل بسیار آنتی باکتریال، و ضد قارچ است، می‌تواند برای درمان باکتری کاندیدا مورد استفاده قرار بگیرد.

– روغن نارگیل را مستقیماً به ناحیه مبتلا بزنید.

– روغن را به مدت ۳۰ دقیقه در دهان نگه دارید.

– دهان‌تان را با آب گرم بشویید.

– این فرآیند را ۳ مرتبه در روز تکرار کنید.

۱۰. پیاز

پیاز دارای خواص ضد میکروبی و ضد قارچی است.

– دو مرتبه در روز پیاز خام با غذای‌تان بخورید

– همچنین می‌توانید به سالادتان اضافه کنید

۱۱. جلبک دریایی

جلبک دریایی یک خوراکی طبیعی است که حاوی مواد مغذی مهم و ضروری برای انسان است. همچنین برای درمان برفک دهان نیز مفید است.

۱۲. آلوئه ورا

آلوئه ورا pH را کاهش می‌دهد و محیط نامناسبی را برای کاندیدا فراهم می‌کند. به سم‌زدایی کبد کمک می‌کند، زیرا محصولات جانبی کاندیدا را از بین می‌برد.

– پوست این گیاه را بگیرید و ژل درون آن را بیرون بیاورید

– این ژل را به مدت ۳۰ دقیقه در آب نمک بگذارید، سپس کاملاً آب‌کشی کنید تا از چسبناکی آن کاسته شود.

– آن را خرد کنید

– آب و شکر اضافه کنید و بجوشانید

– چند مرتبه هم بزنید و زیر آن را خاموش کنید

– مقداری یخ در لیوان بریزید و از این نوشیدنی لذت ببرید.

جهت مشاهده تعرفه دندانپزشکی سال کلیک کنید.

۱۳. گردو

گردو سرشار از آنتی‌اکسیدان است که برای مقابله با سرطان فوق‌العاده است. همچنین به تقویت سیستم ایمنی بدن نیز می‌پردازد.

گردو در درمان عفونت کاندیدا موفق‌تر از دیگر داروهای ضدویروسی بوده است.

۱۴. عادات‌های خوراکی

اجازه ندهید کودکان در غروب یا شب، شیرینی، اسنک و نوشابه مصرف کنند تا از رشد قارچ جلوگیری شود. تلاش کنید میزان قند و مخمرهای موجود در خوراکی‌هایی که می‌خورید را محدود کنید چرا که گسترش کاندیدا را تشدید می‌کنند.

وقتی کودکان به برفک دهان مبتلا می‌شوند باید از میوه‌های سرد، مانند گلابی، هندوانه و غیره استفاده کنید و اجازه ندهید از خوراکی‌های طبع گرم استفاده کنند زیرا موجب ایجاد ناراحتی می‌شود.

۱۵. تغییر عادات‌ها

بترین روش برای پیشگیری از برفک دهان این است که سلامت عمومی‌مان را حفظ کنیم. همیشه پیشگیری بهتر از درمان است.

– اسباب‌بازی‌ها و وسایل کودکان را هر روز با آب گرم و صابون بشویید. کاملاً بشویید و زیر نور آفتاب خشک کنید. در صورتی که کودکان از پستانک یا شیشه شیر استفاده می‌کند، هر روز آن را با آب و سرکه بشویید و خشک کنید تا از رشد قارچ جلوگیری شود.

– به صورت منظم به دندانپزشک مراجعه کنید به ویژه اگر دیابت دارید یا از پروتز استفاده می‌کنید. از توصیه‌های دندانپزشکتان پیروی کنید. اگر از پروتز استفاده می‌کنید باید هر شب آن‌ها را تمیز کنید.

– حداقل دو مرتبه در روز مسواک بزنید و حداقل یک مرتبه نخ دندان بکشید.

– اگر به تجویز پزشک، از داروهای کورتیکواستروئید استفاده می‌کنید، به یاد داشته باشید که دهان‌تان را با آب بشویید یا پس از مصرف دارو دندان‌های‌تان را مسواک کنید.

– سیگار نکشید

– اگر کودک شما در سن بلوغ است، باید از غذاهای نرم و آبکی استفاده کنید تا دهان کودک نسوزد.

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

