

زبان سفید به چه علت است؟

مشاهده زبان سفید در آینه ممکن است ترسناک باشد، اما این شرایط معمولاً خطرناک نیست. سفید شدن زبان به پوشش سفید روی زبان اشاره دارد که این پوشش سفید می تواند تمام زبان را در بر بگیرد یا فقط لکه ها و تکه های سفید کوچکی بر روی زبان باشند.

وجود زبان سفید معمولاً دلیلی بر نگرانی نیست اما در موارد نادر، این علامت می تواند نشان دهنده یک بیماری جدی مانند عفونت یا مراحل اولیه **سرطان** باشد. به همین دلیل مهم است که حواستان به دیگر علائم باشد و اگر پس از گذشت چندین هفته از سفید شدن زبانتان، بهبود نیافتید، حتماً به پزشک خود مراجعه کنید.

جهت تهیه بیمه دندانپزشکی با مشاورین مهراز کارت همراه شوید

چه عواملی باعث ایجاد این عارضه می شود؟

سفید شدن زبان اغلب به بهداشت دهان و دندان مربوط می شود. اگر برآمدگی های کوچک در سطح زبان (پاپیلا) متورم و ملتهب شوند زبان می تواند به رنگ سفید درآید. باکتری ها، قارچ، خاک، مواد غذایی و سلول های مرده می توانند در بین زائده ها و برآمدگی های بزرگ زبان به دام افتاده و این مواد جمع شده باعث سفید شدن زبان می شوند.

موارد زیر می تواند زبان سفید را ایجاد کند:

• عدم استفاده از مسواک و نخ دندان

• **خشکی دهان**

• تنفس از طریق دهان

• کم شدن آب بدن

• خوردن مقدار زیادی غذاهای نرم

• تحریک زبان به وسیله لبه های تیز دندان ها و یا ابزار دندانپزشکی

• تب

• سیگار کشیدن یا جویدن تنباکو

• مصرف **الکل**

عوامل ایجاد آن

لوکوپلاکیا (پلاک های سفید و ضخیم): این حالت باعث تشکیل لکه های سفید رنگی در قسمت داخلی گونه ها، سطح لثه ها و گاهی اوقات بر روی زبان، می شود. سیگار کشیدن، جویدن تنباکو و یا استفاده بیش از حد از الکل از دلایل لوکوپلاکیا هستند. این لکه های سفید معمولاً بی ضرر هستند اما در موارد نادر، لوکوپلاکیا می تواند به سرطان دهان تبدیل شود.

پلاک دهانی: وجود مشکل در سیستم ایمنی بدن باعث می شود که لکه های سفید در دهان و زبان شما ایجاد شود. همراه با سفیدی زبان، لثه ها ممکن است دردناک باشند. همچنین ممکن است زخم هایی در امتداد لایه داخلی دهان داشته باشید. برفک دهانی: عفونت دهانی ناشی از مخمر کاندیدا است. دیابت، ضعف سیستم ایمنی، بیماری هایی مانند اچ آی وی یا ایدز، کمبود آهن، کمبود ویتامین B و استفاده از دندان مصنوعی، باعث افزایش احتمال ابتلا به برفک دهانی می شوند.

سفلیس: این عفونت مقاربتی می تواند باعث ایجاد زخم در دهان شما شود. اگر سیفیلیس درمان نشود، تکه های سفید به نام لوکوپلاکسی سیفیلیتیک می توانند بر روی زبان شما شکل بگیرند.

زبان جغرافیایی: از بین رفتن تکه هایی از برآمدگی ها و پاپیلاهای سطح زبان، که شکل زبان را شبیه به جزایر موجود در نقشه می کند.

داروها: داروهای مانند آنتی بیوتیک ها، می توانند باعث عفونت قارچی در دهان شوند.

درمان

ممکن است یک زبان سفید نیازی به درمان نداشته باشد و علائم آن اغلب به خودی خود پاک می شود. می توانید به آرامی و با استفاده از یک مسواک نرم، پوشش سفید را از زبان خود خارج کنید. یا به آرامی به وسیله یک لیسه زبان یا مسواک زبان، بر روی زبانتان بکشید. نوشیدن مقدار زیادی آب همچنین می تواند به بیرون راندن باکتری ها و بقایای دهان کمک کند.

مشاهده [هزینه مشاوره قبل از ازدواج](#) توسط متخصص

درمان بسته به علت بروز آن

اگر به درمان نیاز دارید، باید دقت کنید کدام شرایط باعث ایجاد زبان سفید در دهان شما می شود: نیازی به درمان لوکوپلاکیا (پلاک های سفید و ضخیم) نیست. با این حال، شما باید برای معاینه منظم به دندانپزشک خود مراجعه کنید تا مطمئن شوید که این بیماری بدتر نشده باشد. برای پاک کردن لکه های سفید، از کشیدن سیگار یا جویدن تنباکو خودداری کنید و میزان الکل مصرف شده را کاهش دهید.

پلان دهان نیز نیازی به درمان ندارد. اگر شرایط شما شدید باشد، پزشک شما ممکن است یک اسپری استروئیدی یا یک دهانشویه از قرص های استروئیدی حل شده در آب تجویز کند.

برفک دهان با داروهای ضد قارچ درمان می شود. این دارو به چندین شکل مختلف مانند ژل یا شوینده های دهانی مایع یا قرص استفاده می شود.

سفلیس با یک دوز پنی سیلین درمان می شود. این آنتی بیوتیک باکتری های ایجاد کننده سفلیس را از بین می برد. اگر بیش از یک سال است که مبتلا به سفلیس هستید، شاید لازم باشد که بیش از یک دوز آنتی بیوتیک مصرف کنید.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنید؟

اگر زبان سفید تنها علامت شماست، لزوما نیازی به مراجعه به پزشک ندارید. اما اگر این عارضه در طی دو هفته از بین نرود، ممکن است بخواهید با پزشک خود مشورت کنید.

اگر این علائم جدی را داشتید زودتر با دندانپزشک خود تماس بگیرید:

- دردناک بودن زبان یا احساس سوزش در آن
- وجود زخم های باز در دهان
- مشکل در جویدن، بلعیدن یا صحبت کردن
- وجود علائم دیگری مانند تب، کاهش وزن یا بثورات پوستی

پیشگیری

همیشه نمی توان از زبان سفید جلوگیری کرد. با این وجود چند کار وجود دارد که می توانید شانس ابتلا به این شرایط را کاهش دهید.

مناسب بودن بهداشت دهان و دندان بسیار مهم است. این مورد شامل موارد زیر می شود:

- استفاده از یک مسواک نرم
- استفاده از خمیر دندان فلوراید
- روزی دو بار مسواک بزنید
- استفاده روزانه از دهانشویه فلوراید
- کشیدن نخ دندان حداقل یک بار در روز
- برای پیشگیری از زبان سفید موارد زیر را رعایت کنید:
- مراجعه به دندانپزشک هر شش ماه برای معاینات دهانی

- خودداری از مصرف دخانیات و الکل
- رژیم غذایی متنوعی داشته باشید که حاوی مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه باشد.

جهت تهیه کارت تخفیف دندانپزشکی با مشاورین مهرز کارت همراه شوید

