

MỆO HAY GIÚP TRỊ LOÉT MIỆNG NHANH CHÓNG

Vệ sinh răng miệng bằng nước súc miệng, thay đổi thực đơn bữa ăn, uống viên C sủi là cách điều trị nhiệt miệng an toàn và hiệu quả.

>>> Những cách phòng, trị bệnh hết sức đơn giản bạn nên biết

Tôi từng khổ sở vì căn bệnh nhiệt miệng, đặc biệt vào mùa hè. Sau một thời gian tìm tòi phương pháp chữa trị, tôi rút ra một số kinh nghiệm khá hiệu quả xin chia sẻ cùng mọi người như sau:

Nguyên tắc cần và đủ để phòng và điều trị nhiệt miệng là làm mát cơ thể mọi lúc mọi nơi. Bên cạnh đó chú ý vệ sinh răng miệng bằng nước súc miệng, thay đổi thực đơn bữa ăn, uống C sủi là cách điều trị bệnh này an toàn và hiệu quả.

Nhiệt miệng hay lở loét miệng là một chứng bệnh thường gặp ở hầu hết lứa tuổi. Bệnh gần như xuất hiện quanh năm, đặc biệt vào mùa thời tiết hanh khô, nắng nóng. Bệnh phổ biến đến mức gần như ai cũng từng mắc phải ít nhất một lần trong đời. Muốn đẩy lùi nhanh nhiệt miệng, cần hiểu được nguyên nhân để có cách chữa trị hợp lý.

Nguyên nhân gây bệnh này là hệ thống miễn dịch của cơ thể bị suy giảm. Từ đó vi khuẩn dễ dàng tấn công vào khoang miệng, gây ra những vết lở loét ở lưỡi, nướu và các vị trí khác trong miệng. Ngoài ra do cơ thể bị thiếu hụt nước dẫn đến cơ nhiệt tăng cao, nóng trong người. Tùy theo cơ địa của mỗi người mà các vết lở loét xuất hiện nhiều hay ít, nhanh hay chậm, to hay nhỏ. Thực tế có nhiều người thường ăn đồ xào, chiên, ăn bánh mì, ăn mì gói hàng ngày, ít uống nước mà không bị nhiệt miệng là do cơ địa "mát", khả năng miễn dịch cao. Ngược lại, có người kiêng khem đủ thứ vẫn bị bệnh này.

Nhiệt miệng là bệnh lành tính nhưng nó khiến bệnh nhân đau rát, khó chịu, ăn uống không ngon, giảm khả năng làm việc, học tập. Nguyên tắc cần và đủ để phòng và điều trị nhiệt miệng là làm mát cơ thể mọi lúc mọi nơi.

Kinh nghiệm trị bệnh

1. Vệ sinh răng miệng nhẹ nhàng 2-3 lần hàng ngày. Đánh răng lâu sẽ khiến bạn cảm thấy đau rát thế nên chỉ cần quét kem lên từng chiếc răng cho "có lệ", sau đó súc bằng nước súc miệng là được. Lúc này nước súc miệng đóng vai trò như thuốc giảm đau sẽ làm dịu một phần cảm giác rát, tính sát khuẩn của nó còn giúp đánh bay cái lớp vàng nhầy nhầy quanh vết loét. Như vậy, vết thương trong miệng vừa được giảm đau, vừa được sát khuẩn thì sẽ mau lành hơn.

2. Thay đổi thực đơn đặc biệt cho những ngày bị nhiệt miệng: Loại bỏ những món ăn có tính háo nước ra khỏi thực đơn. Tăng cường những loại rau có vị đắng nhưng tính mát như rau đắng, khổ qua, rau má, các loại rau củ giúp thanh nhiệt như bầu, bí, rau dền, giá đậu. Uống các loại nước mát như nước chanh, nước mía, nước đậu xanh, dưa, nha đam. Nếu huyết áp tốt, bạn có thể uống rau má đậu xanh.

3. Uống viên sủi vitamin: Thuốc sủi là trợ thủ đắc lực trong việc chữa nhiệt miệng. Sau khi ngâm trong nước cho thuốc sủi hết bọt, nên uống trước 16h vì vitamin C có tính kích thích thần kinh, uống trễ sẽ gây khó ngủ. Liều lượng khuyên dùng: 60 mg mỗi ngày.

Lưu ý: Nhiệt miệng diễn tiến từ vài ngày đến vài tuần nên bạn cần đầu tư thời gian, kiên trì trị bệnh ít nhất 3 - 4 ngày trở lên mới hiệu quả.

Phòng bệnh

1. Uống ít nhất 2 lít nước lọc hàng ngày để cơ thể đủ nước và tươi mát. Đây là biện pháp phòng bệnh về nhiệt đơn giản và ít tốn kém nhất. Không cần phải uống nước mía, nước dưa mà chỉ cần

nước lọc là đủ.

2. Hạn chế ăn những thực phẩm liên quan đến 3 chữ “khô, chiên, xào” vì nhóm này có tính hao nước. Nghĩa là khi ăn vào, tự nhiên chúng sẽ hút nước của cơ thể, từ đó gây ra tình trạng thiếu hụt nước, làm cơ nhiệt tăng lên. Để giải quyết bài toán hám ăn đồ khô, chiên thì bạn cần uống nước khoáng hay nước biển khô để bù nước vì nước lọc không thể bù nước kịp trong trường hợp này.

3. Ăn nhiều trái cây, thực phẩm có vitamin C và chất xơ như đu đủ, ổi, cam, cà chua, kiwi, mâm xôi, dâu tây... Các loại trái cây này vừa làm đẹp da, có lợi cho sức khỏe lại tăng tính mát cho cơ thể. Bạn nên hạn chế ăn trái cây có màu vàng sậm, ngọt lịm như mít, sầu riêng, nhãn vì đây là các loại trái cây nhiệt đới gây nóng trong người.

Tiêu đề đã được khoahoc.tv đổi lại.