



آموزش خودمراقبتی زخم دهان



کد محتوا: /

تهیه و تنظیم :

کارگروه آموزش به بیمار

بازنگری 1400

❑ دهانشویه تتراسایکلین به منظور تسکین درد مفید است بطور مثال از آب نمک برای قرقره کردن استفاده شود.

❑ عموماً در اکثر بیماران با گذشت زمان بهبود یافته یا دفعات عود کم می شود.

❑ اکثر زخم های آفتی بدون برجا گذاشتن جوشگاه در عرض دو هفته خوب می شوند. حملات مکرر آفت شایع هستند و ممکن است حداکثر 2 الی 3 بار در سال تا بروز بدون وقفه روی دهد.



❑ از غذاهای آلرژیک همچون شکلات ، پرتقال ، آجیل و گوجه فرنگی دوری کنید.

❑ بهداشت دهان و دندان رعایت شود.

❑ غذاهایی که بیشتر باعث زخم دهان می شود شامل قهوه ، شکلات ، گردو ، پسته و آجیل می باشد.

❑ هدف از درمان آفت دهان کمک به کاهش شدید علائم است و مصرف آنتی بیوتیک ها جایی ندارد.

❑ زخم های آفتی کوچک اگرچه در بیشتر موارد برای شما و کودک دلبندتان درد سرساز نیستند ولی در بعضی مواقع می تواند نشانه ای ابتلا به بیماریهای جدی تر باشند.

❑ به همین دلیل بهتر است که در صورت تداوم آنها جهت درمان به دندان پزشک مراجعه کنید.



زخم دهان

کودکان به زخم های دهانی گوناگونی دچار می شوند که همه آنها اگر چه نسبتاً بی ضررند اما ایجاد درد می کنند. آفت های دهانی معمولاً کوچک و سفید شیری رنگ هستند و بر روی زبان ، لثه ها با پوشش داخلی دهان ظاهر می شوند .

ضایعات دهانی به دو دسته تقسیم می شوند:

1_ ضایعاتی که بیماری محسوب نمی شوند: مثل خراش زبان کوچک و کیست های رویشی کوچک که هنگام دندان درآوردن کودک ایجاد می شود.

2_ ضایعاتی که بیماری محسوب می شوند: التهاب لثه که به دلیل رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان در کودک اتفاق می افتد التهاب لثه باعث خونریزی لثه می شود.

❑ عفونت های ویروسی هرپس یا تب خال :

این زخم ها به داروی خاصی نیاز ندارند و در طول یک یا دو هفته از بین می روند.

❑ عفونت های قارچی

❑ عفونت های دندان:

اگر عفونت دندان کودک درمان نشود به صورت چرک از مخاط اطراف دندان خراب خارج می شود که باعث التهاب و زخم می شود.

علل ایجاد آفت و زخم دهان :

- استرس عاطفی یا جسمانی
- آسیب به مخاط دهان
- مسواک نزدن یا کار دندانپزشکی
- آزدگی و تحریک ناشی از غذاهای محرک



برای پیشگیری و زخم های دهانی به نکات زیر باید توجه کرد:

❖ از ایجاد آسیب در داخل دهان جلوگیری کنید.

❖ از خوردن غذاهای ترش و سخت

همچون بیسکویت های سفت ، چیپس سیب زمینی و شیرینی های سفت اجتناب کنید.

❖ دندان های خود را روزانه دو بار مسواک بزنید.

❖ از مسواک زدن شدید بپرهیزید زیرا باعث زخم های آفتی می شود.

❖ از خمیر دندان های حاوی سدیم لوریل سولفات استفاده نکنید.

❖ از استرس دوری کنید.

❖ از تماس با افراد دچار عفونت دوری کنید.

❖ از خوردن غذاهای خیلی سرد و خیلی گرم خودداری کنید.

