

آموزش خودمراقبتی زخم دهان



کدمحتوا: /

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.



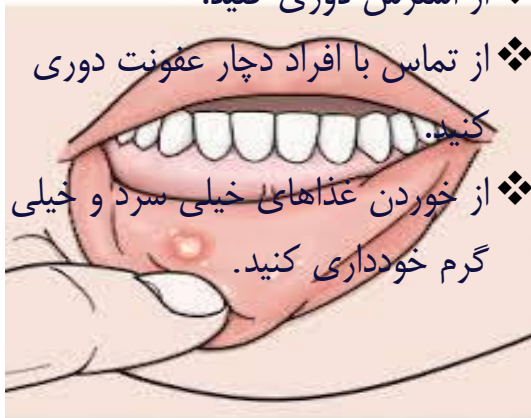
- ❑ از غذاهای آلرژیک همچون شکلات ، پرتقال ، آجیل و گوجه فرنگی دوری کنید.
- ❑ بهداشت دهان و دندان رعایت شود.
- ❑ غذاهایی که بیشتر باعث زخم دهان می شود شامل قهوه ، شکلات ، گردو ، پسته و آجیل می باشد.
- ❑ هدف از درمان آفت دهان کمک به کاهش شدید علائم است و مصرف آنتی بیوتیک ها جایی ندارد.
- ❑ زخم های آفتی 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.



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.



3

❑ 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



2

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.

1