春夏之交 吃掉恼人口腔问题

健康

浣滆

鍙戝皵浜庸細2009/04/06 16:06

春夏之交，口腔溃疡又来了，发生在口腔黏膜及舌的边缘位置，使人动不得嘴，在遇酸、辣、咸、甜味食物时，疼痛的感觉非常剧烈加剧，让人苦不堪言。

精神压力是病因

广州中医药大学附属第一医院保健科主任陈瑞芳说，口腔溃疡的发病跟季节无关，以中青年人群为发病主体，尤其青睐女性患者。主要是因为你熬夜、夜生活过多、工作压力过大、患有感冒等因素诱发的。因为在这些时候，人的精神压力大或身体疲劳，免疫力降低，病毒（口腔溃疡的致病原）就会发作，从而引发口腔溃疡。

患上口腔溃疡之后，你疼痛难忍，可以上医院治疗，医生一般会给你开消炎、止痛类的药物，但其实无需用药，一般经二周后就能自行恢复，但如果精神压力加剧、身体疲劳，仍会复发。

自我疗法

陈瑞芳说，中医观点看来，口腔溃疡一般是由身体阴虚火旺引起的，需要进食滋阴降火的食物，同时，需要多吃水果、蔬菜补充维生素。你可以选用下列方法——

1.服用知柏地黄丸

陈瑞芳介绍，知柏地黄丸有滋阴清热的功效。不仅生病期间可以服用，平常就属于阴虚火旺体质的人可以长期服用，普通药店有售。

2.煲个生地、麦冬排骨汤

生地、麦冬两味中药也能清热降火、滋阴排毒，可以跟排骨或者瘦肉一同煲汤饮用。

3.涂抹喉风散、珍珠末

喉风散、珍珠末两味药对皮肤的创伤口有收敛生肌的作用，可以涂到口腔疼痛的位置，能帮助恢复。

4.多喝蜂蜜水

补充维生素也是帮助口腔溃疡恢复重要的一环，记得多吃当季的水果，比如苹果、火龙果等。此外，陈瑞芳说特别适合春季饮用的蜂蜜水也有效果，因为春季需要护脾，蜂蜜水正有入脾的功效。

只要口腔溃疡，口臭就会跟着来？

口腔科医师介绍，一般来说，口腔中有异味基本有以下两个原因：1、口腔不卫生；2、胃肠道功能紊乱。而且不管是哪个原因，罪魁祸首都是细菌。

如果去找口腔科医生看病，他可能会提出两点建议：

第一，要吃得好，也就是讲究饮食平衡，摄入足够的蛋白质和碳水化合物，以及富含各种维生素的蔬菜和水果；

第二，餐后最好刷牙或用牙线剔牙。

其实还有一种方法，有几种食物本身就是去除口腔异味的能手，并能防止口臭再度产生。

１、香芹菜

这种草本植物最有助于消除口中的异味，尤其是烟味。如果手边一时找不到香芹菜，香菜、薄荷也能起到去除口腔异味的作用。为了达到更好的效果，这些东西嚼得时间越长越好，或者用来沏茶喝。此外，上述这几种草本植物对消化也有好处。

２、酸奶

最新的研究表明，每天坚持喝酸奶可以降低口腔中的硫化氢含量，因为这种物质正是口腔异味的罪魁祸首。按时喝酸奶还可以阻止口腔中有害细菌的产生，这些细菌会引起牙床疾病或牙菌斑。但是，只有天然的酸奶具有这样的功效，含糖的酸奶起不到这种效果。

３、富含纤维素的蔬菜和水果

包括苹果、胡萝卜和芹菜等。这些蔬菜和水果有助于分泌大量唾液。唾液不仅能湿润口腔，还能清除附着在牙齿上面或塞在牙缝中的食物残渣。这些食物残渣也是导致口腔异味的原因之一。

４、含大量维生素C的食物

浆果、柑橘、西瓜和其他含有大量维生素C的食物能使口腔形成一个不利于细菌生长的环境。经常摄入维生素C对牙床的健康也非常有用。但要注意，维生素C应该从天然食品，而非食品添加剂中摄入，因为添加剂可能会使消化功能紊乱。