لثه سالم و ناسالم چه رنگی است؟ علت قرمزی لثه چیست؟

رنگ لثه همیشه نشانه‌هایی با خود به همراه دارد و می‌تواند شاخص سلامت کلی بدن نیز باشد. در دندانپزشکی، رنگ لثه نشانگر بارز **سلامت دهان و دندان** است و نشان میدهد که لثه‌های سالمی دارید یا با بیماری لثه رو به رو هستید. در ادامه به مسئله رنگ لثه و سلامت دهان بیشتر خواهیم پرداخت.



ارائه انواع خدمات درمانی و زیبایی در کلینیک بارانا

لثه سالم چه رنگ است؟

رنگ لثه سالم و ناسالم قطعا متفاوت است. رنگ لثه اگر صورتی و سفت باشد، نشان‌دهنده **سلامت لثه** است. با این حال، رنگ طبیعی لثه با توجه به رنگ پوست متفاوت است. اگر پوست روشنی دارید، لثه‌های صورتی لثه های کاملا طبیعی و سالم هستند. افرادی که پوست تیره‌تری دارند **ملانین** بیشتری داشته و در نتیجه رنگ لثه تیره‌تری دارند. ملانین رنگدانه‌ای است که به پوست ما رنگ می‌دهد. اگر پوست تیره ای دارید و همیشه لثه‌های تیره داشته اید، ممکن است لثه‌های قهوه ای نگران کننده نباشند و رنگ لثه سالم شما قهوه‌ای باشد. خوب است بدانید رنگ طبیعی لثه کودکان نیز به رنگ صورتی است و با رشد کودک و نسبت به رنگ پوست او تغییر خواهد کرد.

رنگ لثه ها نشانه چیست؟

رنگ لثه در مورد سلامت دهان و دندان شما چه می‌گوید؟ باکتری‌ها می‌توانند باعث ملتهب و عفونی شدن لثه‌ها شوند که در این شرایط **رنگ لثه عفونی** قرمز یا کبود است و در موارد شدید، عفونت می‌تواند باعث سیاه شدن لثه‌ها شود. در ادامه این مقاله انواع تغییر رنگ لثه و تاثیر آن بر دهان و دندان بررسی شده است.



تغییر رنگ لثه، معمولا یکی از علائم بروز بیماری های دهان و دندان است

1. لثه قرمز

رنگ لثه در صورتی که قرمز باشد ممکن است تورم یا عفونت لثه را نشان دهد. لثه‌های متورم اغلب قرمز و دردناک هستند و حتی ممکن است هنگام مسواک زدن یا نخ دندان کشیدن خونریزی کنند. درد لثه نیز در اثر بیماری لثه‌ای به نام ژنژیویت ایجاد می‌شود. ژنژیویت معمولاً به دلیل **تجمع غیرعادی پلاک** در امتداد خط لثه است.

پلاک عامل عفونت باکتریایی است که سمومی را آزاد می‌کند که منجر به التهاب، بوی بد دهان و تحلیل لثه می‌شود. تحلیل لثه باعث عقب رفتن لثه و نمایان شدن قسمت بیشتری از تاج دندان میگردد. در صورت عدم درمان قرمز شدن لثه، ژنژیویت و هرگونه بیماری لثه، با بیماری پریودنتال یا پریودنتیت رو به رو خواهید شد. این بیماری یک عفونت لثه شدیدتر است که می‌تواند منجر به از دست دادن دندان و در موارد جدی تر از دست دادن استخوان شود. عوامل خطر برای ایجاد بیماری لثه عبارتند از:

1. مصرف تنباکو
2. مصرف کنندگان مواد مخدر غیرقانونی
3. سابقه پزشکی دیابت
4. سیستم ایمنی ضعیف (اچ آی وی، سرطان و سایر مشکلات سلامتی)



ژنژیویت؛ عفونت در بافت اطراف دندان‌ها می‌باشد که نشانه آن قرمزی لثه است

درمان بیماری لثه ضروری است. مطالعات نشان داده است افرادی که اغلب دچار عفونت‌های پریودنتال می‌شوند نسبت به افرادی که لثه‌های سالم دارند مستعد ابتلا به **بیماری‌های قلبی** هستند. در مراحل اولیه، التهاب لثه را می توان با رعایت بهداشت دهان و دندان و مراجعه به پزشک یا دندانپزشک از بین برد.

2. لثه سفید یا کم رنگ

حتما تا به حال سوال پیش آمده است که رنگ سفید لثه نشانه چیست؟ خوب است بدانید که سفید شدن رنگ لثه یا رنگ پریدگی لثه ممکن است از عوارض **کم خونی** باشد که نشان دهنده کمبود گلبول های قرمز خون یا هموگلوبین پایین است، به این معنی که بدن شما اکسیژن کافی ندارد. بعضا ممکن است روشن شدن رنگ لثه نشان دهنده بیماری زمینه‌ای یا ابتلا به قارچ باشد. لکوپلاکیا اصطلاحی است که برای توصیف لکه‌های سفید غیرمعمول روی مخاط دهان از جمله لثه استفاده می‌شود. اگرچه اکثر موارد لکوپلاکیا خوش خیم هستند، برخی از آنها پیش سرطانی هستند و می توانند منجر به سرطان دهان شوند.



لثه

سفید و کم رنگ همیشه نشان از بیماری دهان نیست و گاهی به علت فقر آهن شدید است

3. لثه سیاه

سیاه شدن لثه ممکن است برای افرادی که رنگ پوست تیره تر دارند، طبیعی به نظر برسد. با این حال، اگر لثه‌های شما همیشه سیاه نبوده‌اند، ممکن است بیماری‌های دیگری در تیره شدن ناگهانی لثه نقش داشته باشند. اگر متوجه تیره شدن لثه‌های خود شدید، شاید نیاز به مراقبت فوری پزشکی، تشخیص و درمان از پزشک یا دندانپزشک خود داشته باشید. برخی از عواملی که منجر به سیاه شدن لثه می‌شوند عبارتند از:

1. سیگار کشیدن
2. دارو
3. بیماری آدیسون
4. خالکوبی آمالگام
5. تغییرات هورمونی در بارداری
6. قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آفتاب



سیاه

شدن لثه را جدی بگیرید؛ زیرا در برخی موارد نشانه‌هایی از بروز سرطان دهان است

اگر متوجه شدید که اخیراً رنگ لثه شما بسیار تیره شده است، ممکن است به درمان فوری برای مشکلات لثه‌تان و یا حتی جراحی لثه نیاز داشته باشید. از آنجایی که لثه‌ها هم مثل دندان‌ها در معرض دید هستند، رنگ آنها مهم است و نشانه سلامت دهان شما میباشد. خوشبختانه شرایط درمان سیاهی لثه با لیزر فراهم است.

با اطلاع از قیمت جراحی لثه در مشهد و مشاوره رایگان از کارشناسان کلینیک بارانا میتوانید با اطمینان خاطر به این کلینیک تخصصی مراجعه کنید.

4. لثه قهوه‌ای

رنگ لثه اگر قهوه‌ای باشد میتوان آن را بسته به نوع یا رنگ پوست شما کاملا سالم در نظر گرفت. اگر رنگ پوست شما به طور طبیعی تیره باشد، ممکن است به طور طبیعی لثه‌های شما قهوه ای یا سیاه باشد. با این حال، اگر رنگ لثه شما همیشه قهوه‌ای نبوده و متوجه تغییر رنگ قهوه‌ای می‌شوید، ممکن است نشانه بیماری لثه باشد. یکی از دلایل تغییر رنگ لثه، جرم دهانی است که از **تجمع جرم در زیر خط لثه** ایجاد می شود. برای حفظ سلامت لثه ها، باید روزانه از نخ دندان و مسواک استفاده کنید.



همیشه داشتن لثه تیره و قهوه‌ای به دلیل بیماری نیست، بعضا با توجه به ژن و رنگ پوست شما لثه ها تیره تر هستند

5. لثه زرد

زردی لثه یکی از علائم التهاب لثه و تجمع جرم در خط لثه است. با این حال، لثه های زرد ممکن است نشان دهنده یک **بیماری مسری لثه** به نام ژنژیووستوماتیت باشد. این بیماری در کودکان شایع است و یک عفونت ویروسی است که توسط ویروس هرپس، همان ویروس مسئول **تبخال** ایجاد می شود. به غیر از لثه های زرد، ژنژیووستوماتیت با موارد زیر نیز مشخص می شود:

1. تورم غدد لنفاوی
2. خونریزی لثه
3. زخم های حساس در داخل گونه که شبیه زخم های شانکر هستند
4. درد و حساسیت لثه

6. لثه خاکستری

لثه‌های خاکستری و تیره شدن لثه نشانه واضحی از **پوسیدگی** هستند. این وضعیت می‌تواند توسط یک عفونت باکتریایی ناشی از ضعف سیستم ایمنی ایجاد شود. سطح استرس می‌تواند به سیستم ایمنی بدن شما آسیب برساند. به همین دلیل است که استرس نیز عاملی است که می تواند منجر به بیماری لثه و تغییر رنگ لثه شود.

علت شدیدتر لثه‌های خاکستری، بیماری لثه‌ای به نام التهاب لثه اولسراتیو نکروزان حاد (ANUG) است. این بیماری لثه در افرادی که **ایمنی ضعیفی** دارند شایع است. درمان ANUG شامل برداشتن بافت مرده لثه و مصرف یک دوره آنتی بیوتیک است.



خاکستری شدن لثه‌ها به دلیل عدم رعایت بهداشت، تجمع باکتری و در نتیجه پوسیدگی دندان است

علت به وجود آمدن تیرگی لثه چیست؟؟

قرمزی لثه، کبودی یا تغیر رنگ لثه عوامل مختلفی دارد که عبارتند از:

1. تولید بالا ملانین در بدن

بدن به طور طبیعی ملانین تولید می کند، ماده ای که به پوست، مو و چشم ها رنگ می‌دهد. هرچه ملانین در بدن فرد بیشتر باشد، مو، پوست یا چشم‌های او تیره‌تر می‌شود. لثه‌های قهوه ای تیره یا تیره شدن لثه ممکن است به دلیل داشتن ملانین بیشتر در بدن فرد باشد. اگر لثه‌های فردی همیشه بسیار تیره بوده است، جای نگرانی نیست. با این حال، اگر رنگ لثه در مدت کوتاهی تغییر کند، یا اگر لکه‌های سیاه روی لثه ظاهر شود، احتمالاً ناشی از ملانین نیست و ممکن است نشان دهنده یک مشکل پزشکی باشد.

2. مصرف بالا سیگار

مصرف سیگار می‌تواند باعث تغییر رنگ لثه ها شود. این مسئله به عنوان **ملانوز سیگاری** شناخته می‌شود. سلول‌های تخصصی بدن به نام ملانوسیت، ملانین می سازند. نیکوتین موجود در تنباکو می‌تواند باعث شود ملانوسیتها، ملانین بیشتری از حد معمول تولید کنند. لثه‌ها ممکن است قهوه‌ای یا سیاه‌تر شوند. تغییر رنگ می‌تواند به صورت تکه تکه ظاهر شود یا کل داخل دهان را تحت تاثیر قرار دهد. منبع معتبر طی تحقیقاتی ارتباط بین ترک سیگار و کاهش تغییر رنگ لثه پیدا کرده است .



سیگار باعث تولید ملانین بالا و در نتیجه ملانین بالا باعث تیرگی لثه ها می‌شود

3. مصرف برخی داروها

مینوسیکلین برای درمان آکنه و برخی عفونت‌ها مانند کلامیدیا استفاده می‌شود. یکی از عوارض جانبی غیرمعمول مینوسیکلین، رنگدانه یا تغییر رنگ است که گاهی اوقات ممکن است در دهان رخ دهد. یک فرد باید در مورد هرگونه تغییر رنگ ناشی از داروها با پزشک خود صحبت کند، زیرا ممکن است داروهای جایگزین در دسترس باشد.

4. خالکوبی آمالگام

خالکوبی آمالگام می تواند در هر جایی از دهان ظاهر شود، اما معمولاً در کنار پرکردگی ظاهر می شود. به نظر می رسد یک لکه سیاه، خاکستری یا آبی در داخل دهان است .**آمالگام** ترکیبی از فلزات است که برای ساختن پرکننده ها و روکش ها استفاده می شود. اگر ذرات این ماده جابجا شوند، می توانند زیر پوست لثه ظاهر شوند. معمولاً برای خالکوبی آمالگام نیازی به درمان نیست، زیرا هیچ خطری برای سلامتی ندارد.



با
نقوذ آمالگام به زیر لثه، لکه‌های تیره روی لثه ظاهر شده که باعث تیره به نظر رسیدن لثه می‌شوند

5. بیماری آدیسون

بیماری آدیسون بر غدد فوق کلیوی که هورمون‌های مختلفی را می‌سازند، تأثیر می‌گذارد. این اختلال، این غدد را از تولید هورمون کافی باز می دارد. علائم اولیه عبارتند از:

1. خستگی
2. احساس تشنگی بیشتر از حد معمول
3. کاهش وزن ناخواسته
4. کمبود اشتها
5. عضلات ضعیف

با پیشرفت بیماری آدیسون، فرد ممکن است تیره شدن لثه ها و لب ها را تجربه کند. بیماری آدیسون علاوه بر تاثیر بر لب‌ها و لثه‌ها، می‌تواند باعث ایجاد لکه‌های تیره‌تر پوست در سایر نواحی بدن شود .

6. سندرم پوتز جگر

سندرم پوتز جگرز (Peutz-Jeghers) یک بیماری ژنتیکی است که می‌تواند خطر ابتلا به پولیپ یا سرطان را افزایش دهد. یکی از علائم اولیه ظهور کک و مک‌های آبی تیره یا قهوه‌ای تیره است. اینها می‌توانند در دهان و همچنین روی پوست انگشتان دست و پا ظاهر شوند. کک و مک‌های Peutz-Jeghers معمولا در دوران کودکی ظاهر می‌شوند و یکی از عوامل تغییر رنگ لثه کودکان است که با افزایش سن ناپدید می‌شوند. یکی دیگر از علائم کلیدی خونریزی یا انسداد روده است که معمولا در دوران کودکی نیز رخ می‌دهد.



این سندورم اکثرا در کودکان رایج است که باعث تغییر رنگ لثه کودکان میشود

درمان تغییر رنگ لثه

بسیاری از مردم گمان میکنند حفظ سلامت لثه اهمیتی ندارد و داشتن دندان سفید به معنای سلامت کامل دهان و دندان است اما این مسئله همیشه صدق نمیکند. تمرکز روی لثه‌ها بسیار مهم بوده و تاثیر زیادی بر سلامت دندان‌ها دارد. در ادامه راهکارهایی برای مراقبت بیشتر از لثه‌ها و درمان تغییر رنگ آن‌ها مطرح شده است.

1. رعایت موارد بهداشتی دهان و دندان

حقیقت این است که برخی از افراد ممکن است دقیقاً ندانند که مراقبت خانگی برای بهداشت دهان چگونه انجام میشود.

1. دو بار در روز به مدت دو دقیقه با حرکات دایره ای کوچک مسواک بزنید.
2. حداقل یک بار در روز، ترجیحاً بعد از آخرین بار از نخ دندان استفاده کنید.
3. حداقل یک بار در روز از دهانشویه استفاده کنید.
4. برای تمیز کردن و معاینات منظم به مطب دندانپزشک مراجعه کنید.



مسواک زدن و حفظ بهداشت دهان از تحلیل لثه و تغییر رنگ آن جلوگیری میکند

2. عادات غذایی سالم را تمرین کنید

گاز گرفتن و جویدن مانند ورزش برای لثه‌های شماست. خوردن غذاهای سفت و سالم که باعث تقویت بزاق می‌شود، بخش مهمی از سلامت لثه است. به عنوان مثال، انواع خاصی از میوه‌ها و سبزیجات، مانند آناناس، خربزه، سیب، کلم بروکلی، هویج، مارچوبه ترد و آجیل انتخاب‌های عالی هستند.

3. روزانه مایعات بیشتری مصرف کنید

دلایل زیادی برای نوشیدن مایعات زیاد در روز وجود دارد، لثه سالم یکی دیگر از این دلایل است. نوشیدن انواع مناسب مایعات نیز مهم است. بدیهی است که آب در لیست اول قرار دارد اما با این حال، چند انتخاب خوب دیگر مانند چای سبز و آب میوه و سبزیجات طبیعی نیز وجود دارد. تا حد امکان از نوشیدنی‌های شیرین و نوشیدنی‌های بسیار گازدار خودداری کنید.

4. از نوع مناسب خمیر دندان استفاده کنید

همه خمیردندان ها یکسان نیستند. برخی از آنها به طور ویژه برای کمک به تقویت و بهبود سلامت لثه فرموله شده‌اند. خمیردندان‌هایی که دارای ترکیبات **ضد التهابی** هستند برای حفظ لثه ها بسیار مفید هستند.



برای رفع تیرگی لثه خود از خمیردندان ضد التهاب استفاده کنید

5. از یک دهانشویه خوب استفاده کنید

درست مانند خمیردندان، برخی از دهانشویه ها دارای موادی هستند که به حفظ فرم لثه شما کمک می کنند. برای این نوع شستشوهای تخصصی، بهتر است با دندانپزشک مشورت کنید تا ببینید چه چیزی توصیه می شود.

چگونه لثه‌های تیره را در خانه روشن کنیم

اگر تصمیم دارید از لثه های خود مراقبت کنید و از سلامت آنها مطمئن شوید، بهترین راه حل این است که با پزشک مشورت کنید. البته برای کاهش تیرگی می‌توانید از گیاهان دارویی استفاده کنید. دستور العمل هایی برای روشن شدن رنگ لثه با گیاهانی مانند مریم گلی، نعناع، بادرنجبویه و پونه کوهی وجود دارد. این مواد اثر ضد التهابی دارند، اما نتیجه این اقدامات برای درمان تیرگی لثه دائمی است. جوشانده این گیاهان می‌تواند به بی‌حسی لثه‌های بیمار، تسکین التهاب، تقویت بافت‌ها و رفع بوی بد دهان کمک کند اما ابتدا با متخصص مراقبت‌های بهداشتی خود مشورت کنید.

رابطه رنگ لثه و سلامتی

تغییر رنگ لثه می‌تواند علامت هشدار دهنده بیماری‌های دهان مانند **پریودنتیت** باشد. عفونت لثه و بافت‌هایی که از دندان ها نگهداری می‌کنند نیاز به درمان فوری برای کنترل بیماری و جلوگیری از علائم جدی تر دارد.



با

بروز بیماری های لثه رنگ آنها نیز تغییر می‌کند، در نتیجه مراقب رنگ لثه خود برای جلوگیری از بیماری‌های بیشتر باشید

با این حال، برخی از رنگ‌های لثه و **سیاه شدن لثه** با سایر مشکلات سلامت عمومی در بدن مرتبط است. از بیماری‌های خودایمنی که هم بر لثه‌ها و هم سایر بافت‌ها تأثیر می‌گذارند گرفته تا ضایعات سرطانی که گسترش می‌یابند و همگی مربوط به رنگ لثه میشوند. یادگیری تمایز بین تغییر رنگ غیر طبیعی لثه و علل احتمالی آن بسیار مفید است تا بتوانید به موقع اقدام کنید و تشخیص زودهنگام انجام دهید.

سخن پایانی

"سلامت لثه تنها با رنگ لثه تعریف نمی‌شود. رنگ لثه سالم کاملاً به قومیت و رنگ پوست بستگی دارد. با این حال اگر مشاهده کردید که لثه‌هایتان رنگ همیشگی خود را ندارد، ممکن است وقت آن رسیده باشد که به دندانپزشک مراجعه کنید. حفظ سلامت لثه ها؛ تنها یکی از راه های مراقبت از سلامت دندان شماست. شما می توانید با رعایت بهداشت دهان و دندان و مراجعه به دندانپزشک از سلامت لثه اطمینان حاصل کنید و لبخندی زیبا را به رخ بکشید. برای مراقبت از دندان‌های خود و معاینه ماهانه، کلینیک دندانپزشکی بارانا مشهد از جمله کلینیک‌های معتبر بوده که با خدمات درمانی خود و دندانپزشکان متخصص سلامت شما را اتضمین میکند".

سوالات متداول

تغییر رنگ لثه در بارداری مشکل‌ساز است؟

خیر- اگر هنگام بارداری با مسواک زدن ملایم لثه‌های شما خونریزی کردند نگران نباشید. این مشکل اغلب به عنوان **ژنژیویت بارداری** شناخته می شود و از حدود هفته هشتم شروع می‌شود که در ماه هشتم به اوج خود رسیده و مدت کوتاهی پس از زایمان به پایان می‌رسد.

رنگ لثه بعد از کشیدن دندان چگونه است؟

پس از کشیدن دندان، سوراخ شبیه یک دلمه تیره رنگ خواهد بود که انعقاد خون در آن ناحیه انجام می‌شود. بافت سفیدی که روی محل خالی دندان ایجاد میشود برای جلوگیری از خونریزی است و به مرور از بین خواهد رفت. با رعایت بهداشت دهان، قرمزی لثه ناشی از کشیدن دندان و بافت سفید محل زخم به مرور از بین خواهند رفت.

لثه‌های سالم سفید هستند یا صورتی؟

لثه‌های سالم باید رنگ صورتی نسبتا ثابت داشته باشند. ممکن است اطراف دندان‌ها کمی روشن‌تر و در اطراف دهان تیره تر به نظر برسند .

کمبود چه ویتامینی باعث سیاه شدن لثه می‌شود؟

کمبود ویتامین B12 باعث ایجاد بیماری لثه (با عنوان پریودنتیت نیز شناخته می‌شود) میشود؛ زیرا ب 12 به عنوان یک ماده‌ی مغذی برای لثه‌ها از اهمیت بالایی برخوردار است.