علت درد لثه چیست؟ روش‌های پیشگیری و درمان

درد لثه می‌تواند نشانه عفونت یا آسیب‌دیدگی ساختار لثه باشد. اغلب از یک سوزش جزئی شروع شده اما امکان تشدید آن وجود دارد. این درد می‌تواند موقتی باشد؛ اما در برخی موارد برای جلوگیری از بروز مشکلات جدی‌تر، بهتر است به دندانپزشک مراجعه کنید. در ادامه مطلب با لثه درد و راه‌های کاهش آن بیشتر آشنا خواهید شد:



شما میتوانید با کلیک روی عکس بالا مستقیماً با مشاوران کلینیک دندانپزشکی بارانا مشهد تماس بگیرید.

چه چیزی باعث درد لثه میشود؟

اگر هنگام خوردن، نوشیدن، مسواک زدن یا نخ دندان کشیدن درد دارید، ممکن است از خود بپرسید که چه عواملی باعث ایجاد این مشکل شده است. برخی از دلایل احتمالی بروز لثه درد عبارتند از:

۱. روش‌های نادرست نخ دندان کشیدن یا مسواک زدن

اگر مسواک زدن یا نخ دندان کشیدن با شدت بالا و به صورت تهاجمی انجام شوند؛ درد، خونریزی و حتی آسیب دیدن لثه اصلا دور از ذهن نیست؛ ***مخصوصا اگر از مسواک زبر استفاده کنید.***

۲. واکنش آلرژیک به محصولات بهداشتی

برخی افراد نسبت به یک‌سری مواد موجود در خمیر دندان‌ها، دهانشویه‌ها و سایر محصولات بهداشتی دهان و دندان واکنش‌های آلرژیک داشته و این می‌تواند دلیل **درد در ناحیه لثه** بشود. اگر احتمال می‌دهید به یک محصول بهداشتی آلرژی دارید، برای کسب اطمینان و پیشگیری، مدتی از یک برند دیگر استفاده کنید. بهتر است برای انتخاب محصول جدید با دندانپزشک مشورت کنید.



واکنش آلرژیک به محصولات بهداشتی می‌تواند منجر به درد لثه شود.

۳. تغییرات هورمونی

نوسانات هورمونی خصوصاً در دوران بارداری، باعث تورم، خونریزی، **حساسیت و لثه درد** خواهند شد.

۴. آفت دهان

آفت‌ها، زخم‌های دردناک و کوچکی هستند که روی لثه ایجاد می‌شوند. علل ایجاد آفت دهان عبارتند از:

۱. استرس عاطفی

۲. بروز آسیب‌دیدگی در دهان

۳. اختلال در سیستم ایمنی بدن



استرس عاطفی، یکی از دلایل ایجاد آفت و درد لثه است.

۵. آبسه دندان

وجود یک عفونت باکتریایی در ریشه دندان می‌تواند باعث ایجاد آبسه (کیسه پر از چرک) شود. آبسه منجر به تورم و **درد لثه** خواهد شد. همچنین می‌تواند جدی بوده و به قسمت‌های دیگر بدن نیز منتقل شود. بنابراین رسیدگی و درمان به موقع آن از اهمیت زیادی برخوردار است.

۶. بریدگی یا جراحات

گاهی اوقات مواد غذایی و اشیایی که وارد دهان می‌شوند باعث بریدگی جزئی، آسیب‌دیدگی، درد و خونریزی لثه می‌شوند.



مواد غذایی میتوانند باعث جراحت و درد لثه شوند.

۷. سینوزیت

بروز یک عفونت باکتریایی یا ویروسی در سینوس ها، می‌تواند باعث تورم در آن ناحیه شود. برخی از افرادی که به سینوزیت مبتلا می‌شوند، معمولا **لثه درد** و دندان را تجربه می‌کنند.

۸. بیماری لثه

بیماری لثه با نفوذ باکتری‌ها به زیر لثه و ایجاد التهاب و خونریزی رخ می‌دهد. چنانچه درمان نشود، می‌تواند به پریودنتیت یا عفونت لثه منجر شده و حتی نیاز به جراحی داشته باشد. افرادسیگاری، بیشتر در معرض خطر عفونت لثه هستند.



افراد سیگاری بیشتر در معرض عفونت و درد لثه هستند.

۳روش درمان درد لثه

در اولین قدم باید علت درد مشخص شده و متناسب با آن، روش درمانی تعیین شود. مهم‌ترین روش‌های درمان **درد لثه شدید** عبارتند از:

۱. استفاده از داروهای ضد التهاب

در صورتی که درد ناشی از التهاب لثه باشد، استفاده از داروهای ضدالتهاب می‌تواند به تسکین درد و کاهش التهاب کمک کند. اما استفاده از این داروها باید در بازه زمانی محدودی صورت گرفته و طبق دستور پزشک باشد.



داروی ضد التهاب برای کاهش درد لثه باید با تجویز پزشک مصرف بشود.

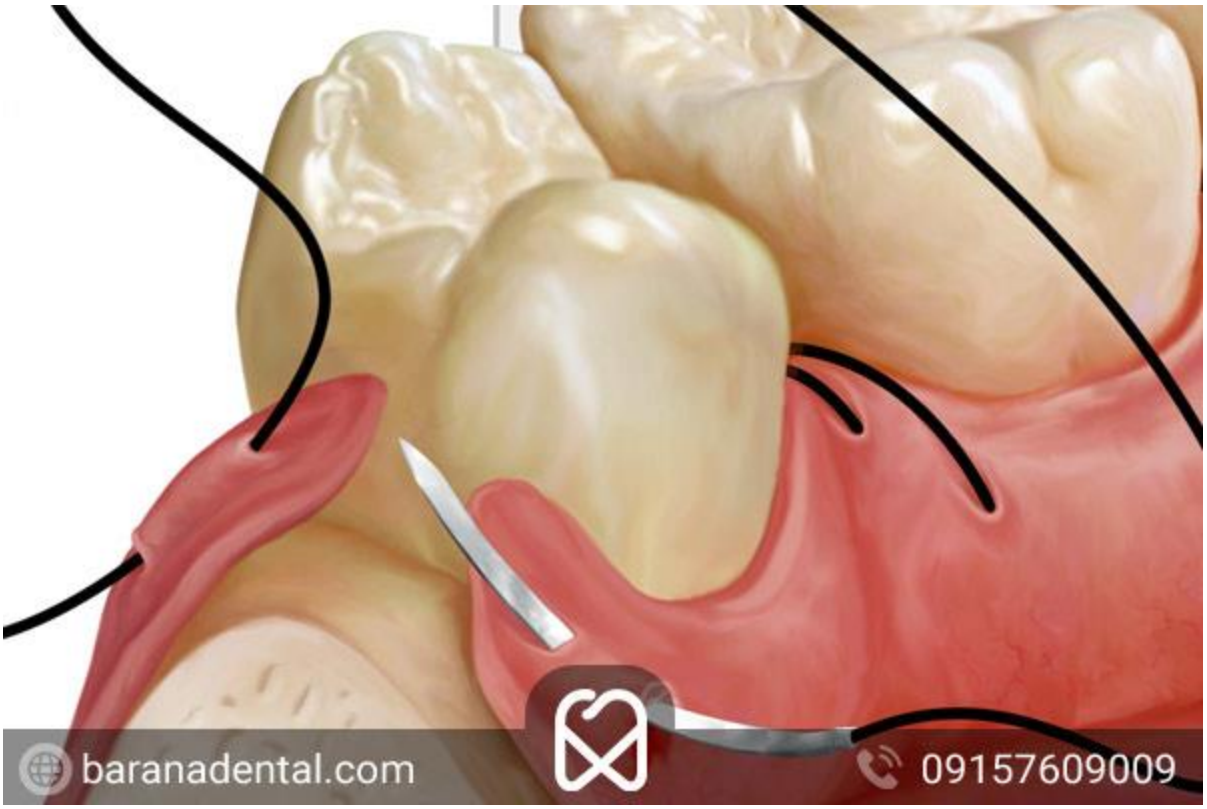
۲. پاکسازی دندان‌ها

در صورتی که دندانپزشک تشخیص بدهد **لثه درد** به دلیل آلودگی دندان ها است؛ پاکسازی و جرم گیری دندان می تواند این مشکل را حل کند.

۳. جراحی لثه

با پیشرفت بیماری لثه، درمان‌های غیرجراحی کارآمد نبوده و ممکن است نیاز به جراحی وجود داشته باشد. با جراحی، التهاب ایجاد شده رفع می‌شود و **درد لثه** به میزان مناسبی کاهش می یابد.

کلینیک بارانا با مجهزترین تجهیزات دندانپزشکی امکان انجام جراحی لثه در مشهد را برای شما عزیزان فراهم کرده است.



با پیشرفت بیماری لثه، تنها راه درمان، جراحی است.

در هر صورت، بهتر است به دندانپزشک مراجعه کنید تا بتواند علت دقیق درد را تشخیص داده و روش درمان مناسب را تجویز کند.

۱۰روش درمان خانگی درد و تورم لثه

۱. محلول آب نمک

غرغره کردن محلول آب نمک گرم می‌تواند در کاهش التهاب لثه و تسکین درد بسیار موثر باشد. نمک از رشد باکتری‌ها جلوگیری کرده و به سلامت لثه کمک می‌کند. این درمان ساده و در عین حال قوی را می‌توان به طور منظم برای مراقبت از دهان استفاده کرد.

۲. ماساژ لثه

ماساژ لثه‌های دردناک یک روش ساده اما موثر برای بهبود گردش خون در ناحیه آسیب دیده و کاهش درد و التهاب است. برای جلوگیری از ورود باکتری‌های مضر به دهان، قبل از ماساژ از تمیزی دست‌هایتان مطمئن شوید.



ماساژ می‌تواند موجب کاهش التهاب لثه بشود.

۳. زنجبیل

خواص ضد التهابی زنجبیل، برای کاهش درد خیلی ارزشمند است. جویدن یک تکه کوچک زنجبیل خام یا استفاده از آب زنجبیل می‌تواند ناراحتی را تسکین داده و محیط سالم‌تری برای لثه ایجاد کند.

۴. حذف محرک‌های لثه

جویدن آدامس و استعمال دخانیات می‌توانند لثه‌ها را تحریک کرده و پرهیز از آنها هنگام تجربه درد بسیار مهم است. این مواد می‌توانند ناراحتی را تشدید کرده و به طور بالقوه روند بهبودی را به تأخیر بیندازند.



هنگام درد لثه، از جویدن آدامس پرهیز کنید.

۵. پیاز برای درمان درد لثه

جویدن یک تکه کوچک پیاز خام یا قرار دادن یک تکه آن روی لثه می‌تواند درد و ناراحتی را تسکین دهد. خواص ضد میکروبی پیاز می‌تواند به مبارزه با عفونت کمک کند.

۶. میخک

میخک حاوی خواص ضد درد طبیعی، ضد میکروبی و یک درمان خانگی ارزشمند برای لثه درد است. جویدن میخک یا استفاده از روغن آن می‌تواند باعث تسکین موقت خونریزی و درد لثه شود.



یکی از راه های درمان خانگی درد لثه، جویدن میخک است.

۷. کمپرس گرم برای کاهش درد لثه

قرار دادن کمپرس گرم به مدت ۱۵ دقیقه روی گونه می‌تواند **لثه درد** را تسکین دهد. گرما نه تنها به شل شدن عضلات فک کمک می‌کند، بلکه جریان خون را در لثه افزایش داده و باعث بهبود سریع‌تر می‌شود.

۸. سیر

جویدن یک حبه سیر یا استفاده از خمیر سیر له شده در ناحیه آسیب دیده لثه می‌تواند به کاهش درد و مبارزه با عفونت‌های باکتریایی کمک کند.



جویدن سیر موجب کاهش درد لثه می‌شود.

۹. جوش شیرین

جوش شیرین به دلیل خاصیت قلیایی خود، به عنوان یک ساینده ملایم عمل می‌کند که به حفظ سلامت دهان و کاهش **درد لثه** کمک می‌کند. استفاده از خمیر جوش شیرین روی لثه‌ها می‌تواند تسکین دهنده باشد؛ همچنین باکتری های مضر را از بین برده و محیط دهانی سالم‌تری ایجاد کند.

۱۰. چای کیسه‌ای

تانن‌های موجود در چای می‌توانند به کاهش التهاب و تسکین ناراحتی لثه کمک کنند. قرار دادن چای سیاه کیسه‌ای استفاده شده روی لثه نیز یکی از راه‌های درمان خانگی **درد لثه** است.



قرار دادن چای کیسه‌ای روی لثه، می‌تواند درد لثه را درمان کند.

در حالی که این درمان‌های خانگی می‌توانند تسکین دهنده لثه درد باشند، توجه داشته باشید که جایگزینی برای مراقبت‌ها و درمان حرفه‌ای دندانپزشکی نیستند. اگر درد ادامه یافت یا بدتر شد، برای تشخیص و درمان مناسب با دندانپزشک مشورت کنید.

۵ راه جلوگیری از درد لثه

با روش‌های مختلفی می‌توان از **درد لثه**، تشدید عفونت لثه و بروز مشکلات جدی تر جلوگیری کرد. در ادامه مهم‌ترین روش‌های پیشگیری از لثه درد را بررسی خواهیم کرد.

۱. بهداشت دهانی منظم

شما باید حداقل دو بار در روز و هر بار به مدت دو دقیقه مسواک زده و از نخ دندان استفاده کنید. این کار به پاکسازی محل تجمع پلاک در اطراف لثه کمک کرده و از التهاب لثه جلوگیری می‌کند.



بهداشت دهان و دندان از درد لثه پیشگیری خواهد کرد.

۲. استفاده از مسواک مناسب

استفاده از مسواک نرم و مناسب می‌تواند از آسیب به لثه جلوگیری کند. در روش مسواک زدن صحیح، باید مسواک به طور دورانی و با حرکات نرم و ملایم روی سطح دندان‌ها و لثه‌ها استفاده شود.

۳. استفاده از دهانشویه

استفاده از دهانشویه آنتی باکتریال می‌تواند به کنترل رشد باکتری‌ها در دهان کمک کرده و التهاب لثه را کاهش دهد. اما باید توجه داشت که استفاده از دهانشویه تنها راه شستشوی دهان نبوده و رعایت بهداشت روزانه همچنان لازم است.



دهانشویه موجب کاهش التهاب لثه می‌شود.

۴. رعایت تغذیه سالم

مصرف میوه‌ها و سبزیجات، محصولات لبنی، غلات کامل و مواد حاوی ویتامین C و D می‌توانند از مشکلات لثه پیشگیری کنند.

۵. مراجعه منظم به دندانپزشک

مراجعه منظم به دندانپزشک و انجام دستورالعمل های تجویز شده می‌تواند به بهبود بهداشت دهان و پیشگیری از مشکلات لثه کمک کند.



مراجعه منظم به دندانپزشک از مشکلات لثه جلوگیری می‌کند.

چه زمان نیاز است به دندانپزشک مراجعه کنیم؟

همزمانی هر یک از علائم زیر با درد مداوم لثه، نشان دهنده زمان مراجعه به دندانپزشک است.

- خونریزی لثه
- قرمزی و تورم لثه
- تحلیل لثه
- حساس شدن دندان ها به سرما و گرما
- نامناسب شدن دندان مصنوعی به نحوی که دیگر برایتان اندازه نباشد.
- احساس درد هنگام جویدن
- لق شدن دندان ها

جمع‌بندی نهایی در خصوص درد لثه

مواردی مثل بیماری و التهاب لثه، عفونت، آبسه و زخم می توانند باعث بروز **درد لثه** شوند. چنانچه در یافتن علت درد ناتوان هستید؛ حتما برای معاینه و درمان به دندانپزشک مراجعه کنید؛ چرا که لثه درد در صورت عدم درمان می تواند منجر به مشکلات بیشتری مثل پوسیدگی دندان شود.

کلینیک بارانا، یکی از بهترین مراکز دندانپزشکی مشهد، پس از معاینه دقیق و بررسی سابقه بیمار، بهترین طرح درمان، بدون هیچ گونه عارضه را ارائه می‌دهد .**مشاوره غیرحضوری** و **معاینه رایگان** نیز از مزیت‌های این کلینیک هستند.
برای دریافت اطلاعات بیشتر و رزرو نوبت، می‌توانید همه روزه (به جز ایام تعطیل) با
شماره‌های ۰۹۱۵۷۶۰۹۰۰۹ – ۰۵۱۳۷۶۰۹۰۰۹ تماس بگیرید.