

## Άφθες στο στόμα: Τι πρέπει να κάνετε και τι όχι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Οι άφθες ή άφτρες είναι στοματικά έλκη (πληγές) που εμφανίζονται στο στόμα, συχνά στο εσωτερικό από τα μάγουλα.**

Τα στοματικά έλκη, επίσης γνωστά και ως αφθώδη έλκη, μπορεί να είναι επώδυνα όταν τρώτε, πίνετε ή βουρτσίζετε τα δόντια σας.

Οι άφθες είναι συνήθως ακίνδυνες και περνούν από μόνες τους μετά από λίγες μέρες. Ζητήστε ιατρική συμβουλή εάν διαρκούν περισσότερο από 3 εβδομάδες ή αν έχετε πολύ συχνά άφθες γενικότερα. Οι άφθες στο στόμα δεν μπορεί να μεταδοθούν από τον ένα άνθρωπο στον άλλο.

### **Σπιτικές λύσεις για τις άφθες στο στόμα**

-Το γάλα καρύδας είναι ένα καλό φάρμακο για τα στοματικά έλκη. Κάντε γαργάρες/μπουκώματα με γάλα καρύδας περίπου τρεις με τέσσερις φορές την ημέρα.

-Τα φύλλα κόλιανδρου βρασμένα σε νερό είναι μια απλή θεραπεία για τα στοματικά έλκη. Αφήστε το νερό να κρυώσει λίγο και κάντε γαργάρες/μπουκώματα με αυτό το νερό για τουλάχιστον 3-4 φορές την ημέρα.

-Κάντε γαργάρα/μπουκώματα με ένα ποτήρι κρύο νερό και ένα ποτήρι χλιαρό νερό εναλλάξ.

-Βράστε ένα φλιτζάνι νερό και προσθέστε ένα κουταλάκι του γλυκού κόλιαντρο σε αυτό. Αφήστε το μερικά λεπτά, αφαιρέσετε τον κόλιαντρο και κάντε μπουκώματα όταν το νερό είναι χλιαρό. Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία 3-4 φορές κάθε μέρα.

-Η αλόη (aloevera) είναι μια αποτελεσματική φυσική θεραπεία για τα στοματικά

έλκη. Πάρτε τουλάχιστον δύο κουταλιές της σούπας τζελ αλόης βέρα τρεις φορές την ημέρα για γρήγορα αποτελέσματα.

-Μασώντας 5 με 6 φύλλα βασιλικού με λίγο νερό κάθε μέρα θα σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από έλκη στο στόμα. Επαναλάβετε τη διαδικασία πέντε έως έξι φορές την ημέρα για καλύτερα αποτελέσματα.

-Μασήστε 5 με 6 φύλλα βασιλικού και πιείτε λίγο νερό. Κάνετε αυτό για τουλάχιστον 5-6 φορές κάθε μέρα.

-Η κατανάλωση ωμών ντοματών βοηθάει επίσης στο να απαλλαγείτε από έλκη στο στόμα. Μπορείτε να δοκιμάσετε ακόμη και γαργάρες με χυμό ντομάτας τρεις έως τέσσερις φορές κάθε μέρα.

-Μπορείτε να εφαρμόσετε ένα μείγμα καμφοράς και κρυσταλλικής ζάχαρης επάνω ακριβώς στην άφθα. Αυτό το μείγμα γίνεται με 7 μέρη ζάχαρης και ένα μέρος καμφοράς. Αυτό είναι ένα από τα πιο απλά σπιτικά “γιατρικά” για τη θεραπεία των ελκών στο στόμα.

### **Επιτρέπεται...**

-Χρησιμοποιήστε μαλακή βούρτσα για να καθαρίσετε τα δόντια σας, κάθε πρωί και βράδυ

-Σε κάθε γεύμα, πίνετε τουλάχιστον ένα φλιτζάνι χυμό cranberry

-Χρησιμοποιήστε ένα καλαμάκι για να πιείτε ποτά και ροφήματα που σας ενοχλούν

-Φάτε ήπιες τροφές, όπως γιαούρτι, παγωτό και κρέμα

### **Απαγορεύεται...**

-Μην καταναλώνετε πικάντικες τροφές και καυτά φαγητά

-Προσπαθήστε να αποφύγετε την κατανάλωση “σκληρών” ποτών και τροφών, όπως ο καφές και το τσάι

-Αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ και μειώστε όσο είναι δυνατόν το κάπνισμα

**Πηγές:** [www.myhealthtips.in](http://www.myhealthtips.in) – [.iatropedia.gr](http://.iatropedia.gr)