



สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

แผลในปาก สาเหตุและวิธีรักษาอย่างเหมาะสม



แผลในปากหรือแผลร้อนในเป็นแผลขนาดเล็กที่เกิดขึ้นบริเวณเนื้อเยื่ออ่อนในช่องปาก เหงือก ด้านในของริมฝีปาก แก้ม หรือลิ้น ซึ่งมักทำให้เกิดความเจ็บปวดและความยากลำบากในการรับประทานอาหาร แม้ส่วนใหญ่แผลในปากจะหายไปได้เองโดยไม่ต้องรักษา แต่การรู้สาเหตุของการเกิดแผลในปากก็อาจช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ได้ และหากทราบถึงวิธีรับมือได้อย่างถูกต้องก็อาจช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นได้เช่นกัน

แผลในปากเกิดจากอะไร ?

แผลในปากเป็นอาการที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน โดยมักพบได้บ่อยในวัยรุ่น และมักพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย แม้ว่าสาเหตุของการเกิดแผลในปากหรือแผลร้อนในจะยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด แต่ก็มีปัจจัยหลายอย่างที่อาจกระตุ้นให้เกิดแผลในปากได้ เช่น

- การบาดเจ็บที่ปาก ซึ่งอาจเกิดจากการแปรงฟันแรงเกินไป การกัดปากโดยไม่ตั้งใจ การทำฟัน หรือการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

- การใช้ยาสีฟันและน้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของสารโซเดียมลอริลซัลเฟต
 - การขาดวิตามินหรือแร่ธาตุบางชนิด เช่น วิตามินบี 12 สังกะสี กรดโฟเลต และธาตุเหล็ก เป็นต้น
 - การรับประทานอาหารบางชนิด เช่น ไข่ ถั่ว ชีส ช็อกโกแลต กาแฟ อาหารที่มีรสชาติเผ็ด รวมถึงผลไม้ที่มีกรดมาก อย่างสับปะรด สตรอเบอร์รี่ มะนาว และส้ม เป็นต้น
 - การติดเชื้อไวรัส เชื้อรา หรือเชื้อแบคทีเรียอย่าง [เชื้อเอชพีวี](#)
 - โรคหรือการเจ็บป่วยต่าง ๆ เช่น โรคลำไส้อักเสบเรื้อรัง โรคเบาหวาน ความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกัน โรคเอดส์ โรคเซลล์แอคซึ่งเป็นโรคที่ระบบภูมิคุ้มกันตอบสนองต่อกลูเตน และโรคเบเซทซึ่งเป็นโรคที่เกิดการอักเสบขึ้นทั่วร่างกาย เป็นต้น
 - การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในช่วงที่มีประจำเดือน
 - ปัจจัยอื่น ๆ เช่น การใช้เครื่องมือทางทันตกรรม ความเครียด และการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้น
- นอกจากนี้ ผู้ที่มีสมาชิกในครอบครัวที่มักเป็นแผลในปากจะมีความเสี่ยงเกิดแผลในปากมากขึ้นด้วย ซึ่งอาจเกิดจากปัจจัยทางพันธุกรรมหรือปัจจัยแวดล้อมบางอย่างที่เหมือนกัน เช่น การรับประทานอาหาร และการได้รับ [สารก่อภูมิแพ้](#) บางชนิด เป็นต้น

ควรทำอย่างไรเมื่อเกิดแผลในปาก ?

โดยทั่วไปแล้ว แผลในปากจะสามารถหายไปได้เองภายใน 1-2 สัปดาห์โดยไม่ต้องรักษา อย่างไรก็ตาม อาจบรรเทาอาการของแผลในปากได้ โดยปฏิบัติตามคำแนะนำ ดังนี้

- ล้างปากโดยใช้น้ำเกลือและเบกกิ้งโซดา หรือใช้น้ำยาบ้วนปากที่มีส่วนผสมของสเตียรอยด์ เพื่อช่วยลดอาการปวดและบวม
- ใช้ยา [มิลค์ออฟแมนนิเชีย](#) บริเวณที่เกิดแผลในปาก
- ใช้เบกกิ้งโซดาทาบริเวณแผลในปาก
- ประคบน้ำแข็งบริเวณที่เป็นแผลในปาก
- ใช้ยาชาเฉพาะที่ที่หาซื้อได้ด้วยตนเองภายใต้คำแนะนำของเภสัชกร อย่างยาไซโลเคน
- ระมัดระวังเรื่องการรับประทานอาหารมากเป็นพิเศษ โดยควรรับประทานอาหารอ่อนและอาหารที่มีสารโภชนาการครบถ้วน ไม่ควรรับประทานอาหารที่มีรสจัดหรือมีรสเค็ม รวมถึงหลีกเลี่ยงอาหารจำพวกขนมกรุบกรอบ อาหารและเครื่องดื่มที่มีกรดมาก และไม่เคี้ยวหมากฝรั่ง
- รับประทานอาหารเสริมที่มีกรดโฟลิก วิตามินบี 6 วิตามินบี 12 และสังกะสี ในปริมาณที่เหมาะสมภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกร
- ใช้หลอดเมื่อต้องดื่มน้ำเย็น
- นำถุงชาที่ชุ่มน้ำแปะตรงบริเวณที่เป็นแผล
- แปรงฟันโดยใช้แปรงที่มีขนอ่อนนุ่ม และใช้ยาสีฟันที่ไม่มีฟอง โดยต้องไม่ใช้ยาสีฟันที่มีส่วนผสมของโซเดียมลอริลซัลเฟต
- ใช้สมุนไพรบำบัดและวิธีการรักษาทางธรรมชาติ เช่น ชาดอกคาโมมายล์ เอ็กไคนาเซีย มดยอบ และรากชะเอม เป็นต้น โดยศึกษาวิธีการ ปริมาณ และความปลอดภัยให้ดีก่อนเสมอ

เมื่อใดที่ควรไปพบแพทย์ ?

ผู้ที่มีแผลในปากซึ่งมีอาการผิดปกติดังต่อไปนี้ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

- แผลร้อนในมีขนาดใหญ่กว่าปกติ
- เป็นแผลร้อนในนานกว่า 2 สัปดาห์
- แผลเดิมยังคงอยู่ แต่มีแผลใหม่เกิดขึ้นก่อนแผลเก่าจะหาย หรือพบว่าเป็นแผลในปากบ่อย ๆ
- แผลลุกลามไปยังบริเวณริมฝีปาก
- มีแผลที่ไม่ก่อให้เกิดความเจ็บปวด
- มีอาการเจ็บปวดที่ไม่สามารถควบคุมได้ด้วยวิธีการรักษาทางธรรมชาติหรือยาที่หาซื้อได้ด้วยตนเอง
- รับประทานอาหารหรือดื่มเครื่องดื่มได้ลำบากมาก
- มีอาการท้องเสียหรือมีไข้สูงในระหว่างที่เกิดแผลในปาก

นอกจากนี้ ผู้ที่อยู่ในระหว่าง**จัดฟัน**และพบว่าเครื่องมือจัดฟันอาจมีส่วนที่คมหรือส่วนที่อาจทำให้เกิดแผลในปากได้ ควรรีบไปพบทันตแพทย์ทันที เพื่อหาวิธีป้องกันการเกิดแผลในปากต่อไป

ที่มา: www.pobpad.com



“สุขภาพดีของตนเอง คือบริการของเรา”
 รอบรู้เรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นั่งอ่าน...คลิ๊กมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตูม
 โทร.044-591126 ต่อ 116

