Kompres Es

Anda bisa mengompres sariawan menggunakan es, dengan cara mengulum es buto di area yang mengalami sariawan. Care ini bermanfaat untuk meredakan rasa nyeri dan mengurangi peradangan yang diakibatkan oleh sariawan.

Cukupi Asupan Nutrisi

Kekurangan asupan nutrisi merupakan salah satu penyebah munculnya sariawan. Jadi, pastikan tubuh Anda sudah mendapatkan asupan nutrisi yang cukup, terutama vitamin B12, zinc, zat besi, dan asam folat. Anda dapat memenuhi seluruh asupan nutrisi tersebut dari suyuran hijan dan buah-buahan.



Hindari Makanan Pemicu Sariawan

Apabila munculnya sariawan dipicu olch makanan pedas, asam, dan panas, maka Anda perlu menghindari konsumsi makanan tersebut untuk sementara waktu. Hindari pula mengonsumsi makanan atau minuman yang terlalu panas, karena berisiko memperparah luka pada sariawan dan memperlamhat penyembuhannya.



Gunakan Obat Kumur Alami

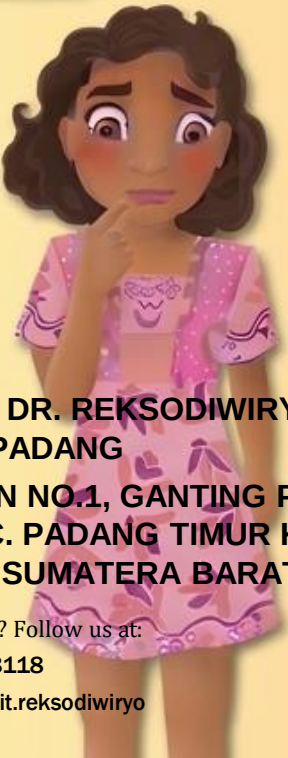
Obut kumur yang mengandung bahan alami, seperti daun sirih, daun saga, dan akar manis (licorice), juga bisa Anda gunakan untuk mengebati sariawan, karena bahan - bahan ini memiliki sifat antibakteri, anti jamur, dan anti rudang. Selain mampu mengatasi sariawan, bahan - bahan alami tersebut juga dapat menjaga kesegaran mulut Anda.

Jika sariawan tidak kunjung sembuh sampai **lebih dari dua minggu,** segera perikakan diri ke dekter untuk mendapatkan penanganan yang tepat. Jika dirasa perlu, dokter akan memberikan **abot antibiotik** atau **anti jamur** untuk mengatasi infeksi, obat **kortikosteroid** untuk meredakan peradungan, dan obat - obatan untuk mengurangi rasa sakit.



Kenali Penyebab SARIAWAN Yang Sering Tidak Disadari





RUMKIT TK III DR. REKSODIWIRYO PADANG

JL. DR. WAHIDIN NO.1, GANTING PARAK GADANG, KEC. PADANG TIMUR KOTA PADANG, SUMATERA BARAT

More Information? Follow us at:

WA : 085364238118

Instagram : rumkit.reksodiwiryo



Hampir semua arang pernah mengalami sariawan, dan sering hali sariawan muncul secura liba-tiba. Ada beberapa hal yang sebenarnya tanpa kita sadari dapat menyebabkan munculnya sariawan.

Penyebah sariawan memang kadung sulit dipastikan. Meski begitu, ada berbagai faktor yang diketahui dapat memicu kondisi ini, mulai dari **kurangnya asupan nutrisi**, konsumsi makanan **asam atau pedas**, kebiasaan **merokok**, hingga penggunaan **obat - obatan** tertentu. Sclain itu, ada pula kebcrapa hal yang tanpa Anda sadari dapat menyebabkan sariawan.

Penyebab Sariawan Yang Sering Tidak Disadari

Di bawah ini adalah beberapa hal yang dapat menyebabkan munculnya sariawan :

1. Sikat gigi terlalu kerus
Menyikat gigi terlalu keras bisa menjadi salah satu penyebab menculnya sariawan. Pasalnya, saat Anda menyikat gigi terlalu keras atau menggunakan sikat gigi dengan kulu sikat yang kasar, Anda dapat melukai gras dan permukaan dinding rongga mulut. Luka inilah yang dapat berujung pada munculnya sariawan.

2. Luka tergigit
Bibir, lidah, atau bagian dalam pipi kadang dapat tidak sengaja tergigit saat bicara atau makan. Tal ini akan menyebabkan luka, yang komudian bisa berkembang menjadi sariawan. Luka di dalam mulut juga dapat terjadi akibat tertusuk dari ikun, susuk gigi, atau terkena alat makan.

3. Pemakaian kawat gigi
Pemakatan kawat gigi juga sering kali menimbulkan sariawan. Hal ini karena bagian tepi atau ujung kawat gigi dapat menggesek permukaan dalam pipi, sehingga menimbulkan luka dan sariawan. Selain kawat gigi, pemakaian sigi palsu yang tidak pas juga bisa menyebabkan sariawan.



4. Kebersihan mulut yang buruk
Kurangnya terjaganya kebersihan gigi dan mulut dapat menyebabkan berbagai kuman bersarang di dalam mulut dan menyebabkan infeksi. Sariawan dapat muneul ketika infeksi bakteri ini menimbulkan peradangan dan luka di rongga mulut.

5. Rasa cemas dan stres
Perasaan cemas dan stres yang sering kali tidak kita sadari dapat memudahkan munculnya sariawan. Tidak hanya beban emosional, behan fisik yang menyebabkan tubuh kelelahan juga dapat menimbulkan sariawan.

Selain faktor-faktor di atas, sariawan juga bisa muncul akibat kondisi medis tertentu, seperti penyakit Crohn, penyakit celiac, dan penyakit yang menyerang sistem kekebalan tubuh, misalnya AIDS atan lupus.

Cara Mengatasi Sariawan

Kondati sariawan bisa hilang dengan sendirinya, namun Anda dapat mempercepat proses penyembuhannya dengan langkah-langkah berikut :

Jaga Kebersihan Mulut
Cara utama untuk mengatasi sariawan adalah menjaga kebersihan mulut, dengan rutin menyikat gigi menggunakan pasta gigi dan sikat gigi berbulu lembut. Selain itu, gunakan benang gigi untuk membersihkan sisa makanan di sela-sela gigi.

