

Loét Miệng: Giúp bệnh nhân hiểu những loét miệng là gì, triệu chứng và cách điều trị.

Vết loét miệng là một vết loét nhỏ, đau phát triển bên trong miệng. Còn được gọi là loét áp-tơ, những vết loét nông này có thể được tìm thấy trên hoặc dưới lưỡi, bên trong má hoặc môi, ở gốc của nướu răng hoặc trên vòm miệng. Loét miệng có thể xuất hiện đơn lẻ hoặc theo nhóm và tái phát.

Mặc dù vết loét có thể gây đau đớn, nhưng chúng thường sẽ tự hết trong vòng một đến hai tuần.

Mặc dù thường bị nhầm lẫn, vết loét miệng không giống như vết loét lạnh, gây ra bởi virus herpes. Không giống như vết loét lạnh, vết loét miệng không xuất hiện trên môi và không lây nhiễm.

Nguyên nhân gây loét miệng là gì?

Mặc dù nguyên nhân chính xác của vết loét miệng này chưa được biết đến, các yếu tố di truyền, căng thẳng hoặc tổn thương mô là các nguyên nhân có thể gây loét miệng ở nướu, lưỡi hoặc vòm miệng. Các loại thực phẩm có tính axit hoặc cam quýt cũng có thể gây loét miệng, vì có thể làm sặc răng, niềng răng hoặc răng giả bị bệnh. Hút thuốc lá và dị ứng cũng có thể làm tăng khả năng loét miệng. Một số trường hợp loét miệng có thể cho thấy tình trạng sức khỏe cơ bản, bao gồm các vấn đề về hệ miễn dịch và dinh dưỡng, và bệnh về đường tiêu hóa.

Triệu chứng của loét miệng

Các triệu chứng của loét miệng bao gồm:

- Một vết loét nhỏ, nông và đối xứng có màu trắng, xám hoặc vàng và được bao quanh bởi màu đỏ
- Một vết đau ở bên trong miệng có thể xuất hiện trên hoặc dưới lưỡi, ở gốc của nướu răng, bên trong má hoặc môi hoặc trên vòm miệng mềm
- Rát hoặc ngứa ran trước khi vết loét xuất hiện

Trong những trường hợp nặng, vết loét miệng có thể kèm theo một hoặc nhiều triệu chứng sau đây:

- Sưng hạch bạch huyết
- Phát ban
- Đau khớp
- Tiêu chảy
- Sốt
- Uể oải

Nếu bạn bị loét miệng và bất kỳ triệu chứng nào ở trên, bạn nên thăm khám với nha sĩ hoặc bác sĩ.

Điều trị loét miệng

Mặc dù ban đầu vết loét miệng có thể gây đau, nhưng điều này sẽ giảm đi trong vài ngày đầu và vết loét miệng sẽ lành hoàn toàn mà không cần điều trị trong khoảng một đến hai tuần.

Nếu vết loét miệng của bạn kéo dài, bất thường lớn hoặc đặc biệt đau đớn, hoặc nếu vết loét đang lan rộng, nha sĩ có thể kê đơn thuốc mỡ corticosteroid hoặc xúc miệng kháng khuẩn. Các giải pháp không kê đơn cũng có thể được khuyến cáo để giảm đau và giảm kích ứng.

Bạn cũng nên súc miệng bằng dung dịch nước ấm và tránh ăn bất kỳ loại thực phẩm có tính axit, cam quýt hoặc cay nào có thể gây kích ứng loét.

Làm thế nào để ngăn ngừa loét miệng

Mặc dù không thể chữa được, bạn có thể ngăn ngừa loét miệng và giảm tần suất loét miệng bằng cách sau:

- Tránh nhai kẹo cao su có thể gây kích ứng
- Tránh các loại trái cây họ cam quýt, rau có tính axit và thức ăn cay có thể gây kích ứng bên trong miệng
- Sử dụng bàn chải lông mềm để đánh răng
- Đánh răng sau bữa ăn và dùng chỉ nha khoa hàng ngày