

Bài thuốc dân gian trị nhiệt miệng

Nhiệt miệng khiến cho người bị bệnh cảm thấy rất đau và khó chịu, gây ảnh hưởng không nhỏ đến sinh hoạt hằng ngày.

- Uống nước khế chua: Khế tươi 2 - 3 quả, giã nát, đổ ngập nước sôi vào đun sôi một lúc, chờ khi thuốc nguội thì ngậm và nuốt dần, ngậm nhiều lần trong ngày. Lựa loại khế chua, giúp sinh tân dịch nhiều hơn, thanh nhiệt cũng tốt hơn khế ngọt.

- Lá rau ngót: Rửa sạch, chỉ lấy lá, giã nát, ép lấy nước cốt, hòa với ít mật ong. Dùng bông thấm thuốc bôi vào chỗ sưng đau, lở loét. Ngày bôi 2 - 3 lần. Có tác dụng giống như cỏ nhọ nồi. Theo Đông y, lá và rễ đều có tác dụng mát huyết, hoạt huyết, lợi tiểu, giải độc.

- Cà chua: Các bài thuốc Đông y cho thấy cà chua là loại quả có tính bình, vị chua, hơi ngọt, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc nên nhai cà chua sống là cách làm rất công hiệu trong trường hợp này. Hoặc bạn cũng có thể ngậm nước ép cà chua mỗi ngày khoảng 3 - 4 lần, sẽ có tác dụng rất tốt.

- Vỏ dưa hấu: Theo Đông y, vỏ dưa hấu có tính hàn, thường để điều trị các bệnh nóng trong, có tác dụng thanh nhiệt giải độc nên có thể dùng vỏ dưa hấu để chữa nhiệt miệng, lở miệng. Lấy 50g vỏ dưa hấu đem sao vàng, tán thành bột, trộn cùng một ít mật ong và bôi vào chỗ lở 1-2 lần/ ngày.

- Lá húng chó: Rửa sạch lá húng chó. Sau đó, nhai lá húng chó đã rửa sạch rồi nhấp vài ngụm nước lạnh. Mỗi ngày ăn 3 đến 5 lần.

* Cách phòng chống nhiệt miệng:

Cố gắng tránh các loại thực phẩm có vẻ như gây kích ứng miệng. Đây có thể bao gồm các loại hạt, khoai tây chiên, bánh quy, các loại gia vị nào đó, thức ăn mặn và các loại trái cây có tính axit, chẳng hạn như dứa, bưởi và cam. Hãy chắc chắn tránh bất kỳ loại thực phẩm nhạy cảm hoặc dị ứng.

Chọn thực phẩm lành mạnh. Để giúp ngăn ngừa thiếu hụt dinh dưỡng, ăn nhiều trái cây, rau và ngũ cốc. Thường xuyên ăn sữa chua có chứa các vi khuẩn có lợi hoặc cũng có thể giúp tránh viêm loét đau miệng.

Không nhai và nói chuyện cùng một lúc. Có thể gây ra chấn thương nhỏ lớp tế bào của miệng.

Thực hiện theo thói quen vệ sinh răng miệng tốt. Thường xuyên đánh răng sau bữa ăn và dùng chỉ nha khoa mỗi ngày một lần có thể giữ cho miệng sạch sẽ. Sử dụng bàn chải mềm để giúp ngăn ngừa kích ứng mô miệng, và tránh các loại kem đánh răng và nước súc miệng có chứa sodium lauryl sulfate.

Nên ăn các món luộc, rau, củ, quả và trái cây... Hạn chế ăn đồ cay nóng, nhiều dầu mỡ. Uống nhiều nước, bổ sung vitamin bằng các loại rau quả tươi.

Súc miệng bằng nước muối ấm 3 lần/ngày có thể chữa được nhiệt miệng.