التهاب اللثة... الكشف عن أبرز وصفات علاجها منزلياً

يُعتبر التهاب اللثة هو المرحلة الأولى من أمراض اللثة ، و التي بدورها يمكن أن تؤدي إلى فقدان الأسنان، لحسن الحظ يمكن علاج التهاب اللثة وانتفاخها في المنزل بسهولة، و لكن ما العلاجات الطبيعية الأفضل؟

علاج التهاب اللثة وانتفاخها في المنزل

و بحسب تقرير اعده موقع (post Arabic) بناء على دراسات علمية فيمكن تحديد أبرز الوصفات المنزلية والطبيعية، من أجل علاج التهاب اللثة وانتفاخها في المنزل، إضافة إلى أعراض التهاب اللثة، وأفضل الممارسات المتعلقة بنظافة الفم، ومتى يجب زيارة الطبيب.

الصبار

أظهرت دراسة نُشِرَت في دورية إدارة صحة الفم والأسنان Oral and Health Dental Management، في عام

2014، أنّ غسول الفم الذي يحتوي على الصبار له فاعلية في تقليل مؤشرات اللثة تساوي الكلورهيكسيدين، وهو مطهر ومضاد للعدوى، يُستخدَم للمساعدة في تقليل عدد الجراثيم والبكتيريا في فمك.

بعد شطف الفم مرتين يومياً لمدة 30 يوماً، أظهرت النتائج انخفاضاً كبيراً في نزيف اللثة ومؤشرات الإصابة باللويحة السنية (البلاك) لدى 115 شخصاً شاركوا في تجربة استخدام غسول الفم الذي يحتوي على الصبار، ولدى مجموعة التحكم من 115 شخصاً استخدموا الكلورهيكسيدين.

القرنفل

في حين أشارت دراسة نُشِرَت في المجلة الهندية للأبحاث الصيدلانية والبيولوجية Journal Indian of Pharmaceutical and Biological Research، في عام 2017، إلى أنّ الأوجينول (زيت من المستخرج القرنفل) له خصائص مبيدة للجراثيم، تجعل الزيت فعالاً جداً في تخفيف آلام الأسنان واللثة والتهاب اللثة وتقرحات الفم.

بالإضافة إلى ذلك، تساعد الغرغرة بزيت القرنفل المُخفّف في تهدئة الحلق، ورائحته المميزة تساعد في إزالة رائحة الفم الكريهة.

الثوم

الأليسين، وهو المكون النشط في الثوم، يثبط نمو مُسبّبات الأمراض الفموية المرتبطة بتسوس الأسنان والتهاب اللثة؛ مثل العقدية الطافرة، وبكتيريا البورفيروموناس اللثوية، وبكتيريا الأكتينوباكيللوس، والبكتيريا اللاهوائية الأكتينوميسيتيمكوميتانس، وبكتيريا التانريلا فورسيثيا.

كما قد يساعد الثوم على تسكين ألم الأسنان، نظراً لأنه مرتبط بقتل البكتيريا التي تسهم في زيادة الشعور بالألم، خاصةً عند الإصابة بتسوس الأسنان.

الشاي الأخضر

وفقاً لما ذكره موقع News Natural الأمريكي، فإنّ الشاي الأخضر، بما يحتويه من مركبات الفلافونويد

المعززة للصحة، بما في ذلك الكاتيكين ومشتقاته، يعزز صحة اللثة عن طريق الحد من الالتهاب، ومنع ارتشاف عظم الأسنان، والحد من نمو بعض البكتيريا المرتبطة بأمراض اللثة.

زيت شجرة الشاي

وجدت دراسة نُشرت في المركز الوطني لمعلومات التكنولوجيا الحيوية الأمريكي ncbi، عام 2014، أن غسول الفم بزيت شجرة الشاي يمكن أن يقلل النزيف المرتبط بالتهاب اللثة بشكل كبير.

لعمل غسول للفم بزيت شجرة الشاي يجب على الشخص ببساطة إضافة 3 قطرات من زيت شجرة الشاي إلى كوب من الماء الدافئ، ثم استخدامه بنفس طريقة غسول الفم المصنوع منزلياً أعلاه.

يمكن أن يتفاعل زيت شجرة الشاي مع بعض الأدوية، لذلك من الأفضل التحدث إلى الطبيب قبل استخدامه لأول مرة.

أوراق الجوافة

أظهرت دراسة نُشرت في عام 2014 في مركز PubMed، أن غسول الفم المصنوع من أوراق الجوافة يمكن أن يساعد في السيطرة على البلاك، بسبب خصائصه المضادة للبكتيريا، وقد يقلل أيضاً من الالتهاب.

لعمل غسول للفم بأوراق الجوافة تحتاج ببساطة إلى طحن 6 أوراق جوافة، وإضافة كوب من الماء المغلي.

يجب بعد ذلك غلي الخليط الناتج لمدة 15 دقيقة وتركه ليبرد، ويمكن بعد ذلك استخدامه، كما هو الحال مع غسولات الفم الأخرى المصنوعة منزلياً، بعد إضافة كمية صغيرة من الملح.

الرمان

أشارت دراسة نُشرت في عام 2014، في مجلة الجمعية الهندية لطب أمراض اللثة Indian of Journal Society of Periodontology، إلى أنّ الرمان "الطبيعة قوة فاكهة؛ يمتلك تاريخاً واسعاً في علم الطب العرقي، وخصائصَ قوية مضادة للجراثيم، ومضادة للفيروسات، ومضادة للأكسدة، ومضادة للالتهابات، لعلاج أمراض اللثة".

ولفت الباحثون إلى أنَّ الكميات المضادة للبكتيريا في الرمان تقلل من فرص الإصابة بتسوس الأسنان وأمراض اللثة عن طريق منع البلاك.

الكركم

وفقاً لما ذكره موقع Today News Medical الطبي الأمريكي، يستخدم الكركم في العديد من العلاجات المنزلية، لما له من خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للفطريات.

كما يتوفر جل الكركم في العديد من متاجر الأطعمة الصحية أو العلاجات البديلة.

لاستخدامه في علاج التهاب اللثة يجب أن يطبق على اللثة ويترك لمدة 10 دقائق، قبل الشطف بالماء والبصق.

الوقاية من التهاب اللثة

من المهم الحفاظ على نظافة الفم لمنع التهاب اللثة، ولذلك يجب عليكم اتباع ما يلي:

تنظيف الأسنان بالفرشاة لمدة دقيقتين، مرتين يومياً.

استخدام الخيط يومياً لإزالة جزيئات الطعام التي تؤدي إلى تراكم البكتيريا واللويحات.

استخدام غسول الفم.

تناول نظام غذائي منخفض السكر.

الإقلاع عن التدخين أو تجنبه.

استخدام فرشاة أسنان ذات شعيرات ناعمة، واستبدالها بانتظام.

استخدام فرشاة أسنان كهربائية إن أمكن.

إجراء فحوصات وتنظيف الأسنان بانتظام.

أعراض التهاب اللثة

السبب الأكثر شيوعاً في التهاب اللثة هو قلة الاهتمام بنظافة الفم، وعادات نظافة الفم الصحية، مثل تفريش الأسنان مرتين يومياً على الأقل، استخدام خيط تنظيف الأسنان يومياً، وفحص الأسنان دورياً يمكنه أن يساعد على منع وعكس آثار التهاب اللثة.

تكون اللثة الصحية ثابتة ووردية شاحبة، وتلتف حول الأسنان بإحكام.

فيما تتضمن علامات وأعراض التهاب اللثة، وفقاً لما ذكره مركز Clinic Mayo الطبي الأمريكي ما يلي:

لثة متورمة أو منتفخة.

احمرار اللثة الداكن أو اللثة الحمراء القاتمة.

اللثة التي تنزف بسهولة عند غسل الأسنان أو تنظيفها بالخيط.

نَفَس برائحة كريهة.

انحسار اللثة.

ضعف اللثة.

متى تزور طبيب الأسنان: إذا لاحظت أي علامات أو أعراض لالتهاب اللثة، فحدد موعداً مع طبيب الأسنان، كلما حصلت على الرعاية بشكل أسرع كانت فرصة إصلاح الضرر الناتج عن التهاب اللثة أفضل.