

## Άφθες στο στόμα: Τι επιτρέπεται και τι απαγορεύεται

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Γράφει: Δωροθέα Γαληνού

Οι άφθες είναι στοματικά έλκη (πληγές) που εμφανίζονται στο στόμα, συχνά στο εσωτερικό από τα μάγουλα.

Οι άφθες είναι συνήθως ακίνδυνες και περνούν από μόνες τους μετά από λίγες μέρες. Ζητήστε ιατρική συμβουλή εάν διαρκούν περισσότερο από τρεις εβδομάδες ή αν έχετε πολύ συχνά άφθες γενικότερα.

Γιατροσόφια

Κάντε γαργάρες με γάλα καρύδας περίπου τρεις με τέσσερις φορές την ημέρα.

Κάντε γαργάρα/μπουκώματα με ένα ποτήρι κρύο νερό και ένα ποτήρι χλιαρό νερό εναλλάξ.

Βράστε ένα φλιτζάνι νερό και προσθέστε ένα κουταλάκι του γλυκού κόλιαντρο σε αυτό. Κάντε μπουκώματα όταν το νερό είναι χλιαρό. Επαναλάβετε αυτή τη

διαδικασία 3-4 φορές κάθε μέρα.

Η αλόη (aloevera) είναι μια αποτελεσματική φυσική θεραπεία για τα στοματικά έλκη.

### **Επιτρέπεται...**

Χρησιμοποιήστε μαλακή βούρτσα για να καθαρίσετε τα δόντια σας

Πίνετε τουλάχιστον ένα φλιτζάνι χυμό cranberry

Χρησιμοποιήστε ένα καλαμάκι για να πιείτε ποτά και ροφήματα που σας ενοχλούν

Φάτε ήπιες τροφές, όπως γιαούρτι, παγωτό και κρέμα

### **Απαγορεύεται...**

Μην καταναλώνετε πικάντικες τροφές και καυτά φαγητά

Προσπαθήστε να αποφύγετε την κατανάλωση “σκληρών” ποτών και τροφών, όπως ο καφές και το τσάι

Αποφύγετε την κατανάλωση αλκοόλ και μειώστε όσο είναι δυνατόν το κάπνισμα

**Πηγή:** [healthreport.gr](http://healthreport.gr)