

## วิธีป้องกันไม่ให้เป็นร้อนใน

นำเสนอเมื่อ : 14 ก.ย. 2552

ร้อนในหรือแผลในปาก เชื่อว่าทุกคนคงเคยเป็นกัน เวลาเป็นแล้วจะเจ็บและรับประทานอะไรก็ลำบาก วันนี้เกร็ดความรู้มีวิธีป้องกันไม่ให้เป็นร้อนในมาฝากกัน.

1. ระวังอย่าให้ท้องผูก เพราะร้อนในมักจะเป็นร่วมกับท้องผูก
2. หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้ร้อนใน เช่น ของทอด ของมันๆ ขนมหั้ว น้ำตาล ทุเรียน ลำไย ข้าวเหนียวมะม่วง ฯลฯ อาหารพวกนี้กินแต่เพียงน้อยๆ อย่ายากินมาก
3. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น กระเทียม หอม ขิง ฯลฯ แต่พริกกินได้
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ช่วยลดอารมณ์เครียด ความเครียดส่วนมากทำให้เป็นโรคนี้
5. รักษาความสะอาดในช่องปากอย่างเข้มงวด คือ แปรงฟันทุกครั้งหลังจากรับประทานอาหารแล้ว(ถ้าเป็นไปได้ควรใช้ไหมขัดฟันทุกครั้งหลังอาหาร)
6. ดื่มน้ำมากๆ วันหนึ่ง ๆ ให้ได้ 10 แก้วขึ้นไป
7. อย่านอน
8. กินผักและผลไม้มากๆ

ข้อมูลจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์