

วิธีป้องกันไม่ให้ฟันเป็นร้อนใน

นำเสนอเมื่อ : 14 ก.ย. 2552

ร้อนในหรือแผลในปาก เชื่อว่าทุกคนคงเคยเป็นกัน เวลาเป็นแล้วจะเจ็บและรับประทานอะไรก็ลำบาก วันนี้เกร็ดความรู้มีวิธีป้องกันไม่ให้ฟันเป็นร้อนในมาฝากกัน.

1. ระวังอย่าให้ท้องผูก เพราะร้อนในมักจะเป็นร่วมกับท้องผูก
2. หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้ร้อนใน เช่น ของทอด ของมันๆ ขนมน้ำตาล 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