

## หน้า < เคล็ดลับ > กับตัวช่วยอาการป่วย < เหงือกอักเสบ > เก็บสิ่งดีๆ มาฝากครับ

นำเสนอเมื่อ : 19 เม.ย. 2552

เธอต้องคู่กับฉัน พันล่จะให้คู่กับอะไร..? ถ้าไม่ใช่เหงือก

### ขิงแก่เหงือกอักเสบ

ตั้งแต่วัยรุ่นเป็นต้นไปถึงวัยทำงานช่วงต้นๆ ทุก 3 ใน 4 คนมีปัญหาโรคเหงือก และในบรรดาปัญหาโรคเหงือกทั้งหลาย เหงือกอักเสบสร้างความทรมานให้บ่อยที่สุด สาเหตุของปัญหาโรคเหงือกและฟันส่วนใหญ่เกิดจากการทำความสะอาดไม่ทั่วถึง ส่วนเหงือกอักเสบเกิดจากคราบฟัน หรือที่เราเรียกว่าคราบพลัค (plaque) ซึ่งประกอบด้วยเชื้อแบคทีเรียจากการหมักหมมของเศษอาหาร เกาะอยู่บนฟันหรือบริเวณขอบฟันจนในที่สุดจับตัวกันเป็นหินปูน เมื่อเกิดการติดเชื้อที่เหงือกหรือหินปูนเสียดสีกับเหงือก จึงทำให้เกิดการอักเสบขึ้น นอกจากการทำความสะอาดที่ไม่ทั่วถึงแล้ว สภาพร่างกายที่อ่อนแอ เช่น เมื่อพักผ่อนไม่เพียงพอ มีความเจ็บป่วย ก็เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดเหงือกอักเสบได้เช่นกัน เนื่องจากเป็นช่วงที่ร่างกายติดเชื้อได้ง่าย ยิ่งไปกว่านั้นหากเกิดการกระทบกระทั่งระหว่างการแปรงฟันก็จะเกิดเหงือกอักเสบขึ้นได้ง่าย และหายช้าได้เช่นกัน หากใครกำลังมีปัญหาเหงือกอักเสบอยู่ ควรเร่งดูแลทั้งความสะอาดในช่องปากและสุขภาพโดยรวมให้กลับมาสมบูรณ์แข็งแรงในเร็ววัน

ระหว่างที่มีอาการเหงือกอักเสบ เรามีสมุนไพรที่มีสรรพคุณลดการอักเสบ ด้านการเกิดฝีหนองได้ ซึ่งทุกคนคุ้นเคยกันดีมาฝาก เอาไว้หาแกเหงือกอักเสบ ซึ่งจะช่วยให้หายได้ในไม่กี่วัน

สมุนไพรที่ว่าคือขิงสด นำขิงสดมาปอกเปลือก ล้างให้สะอาด นำมาหั่นและบดละเอียด ให้ได้สัก 1 ช้อนชา เติมน้ำเกลือลงไปเล็กน้อย ประมาณ 1/4 ช้อนชา ผสมให้เข้ากันดี นำมาทาบริเวณที่เหงือกที่อักเสบ วันละหลายๆ ครั้ง อาการบวมของเหงือกจะค่อยๆ หายเป็นปกติ

เมื่ออาการดีขึ้นแล้ว อย่าละเลยการดูแลทั้งความสะอาดในช่องปาก และการดูแลสุขภาพจากภายในนะครับ... (อย่าให้เหมือนกับเซียงหนุ ฟันกำลังจะสั่งลาเหงือก )

ขอบคุณ ชิวจิต คิดถึงสุขภาพครูอยู่เสมอ