کد خبر: ۴۸۳۳۳۷
دوشنبه ۱۱ اردیبهشت ۱۴۰۲ ۲۰:۱۶

رهایی از دندان درد با این روش ها

وای از دست دندان درد که امان آدم را می برد و واقعا آدمی در این لحظه نمی داند چکار کند جز اینکه دستان روی صورت بگیرد و به امید خاموش شدن درد دندان بماند.

به گزارش سایت خبری پرسون، شب‌ها دندان درد تشدید می‌شود و با روش‌های خانگی مثل استفاده از سیر، میخک کمپرس سرد و... می‌توانیم دندان درد را تا رفتن به دندان پزشکی کنترل کنیم.

دندان درد هنگام شب می‌تواند یک خواب راحت را از ما سلب کند. هرچند بهترین کار پیشگیری از این چالش با رعایت بهداشت دهان و دندان و در نهایت مراجعه به دندان‌پزشک است، اما برای این که تا مراجعه به دندان‌پزشک، لااقل یک خواب راحت را سپری کنیم لازم است چند ترفند خانگی برای کاهش درد دندان بلد باشیم. ترفندهایی ساده و کاربردی که در ادامه مرورشان می‌کنیم.

داروهای ضددرد

مصرف داروهای مسکن بدون نسخه مانند استامینوفن یا ایبوپروفن (ادویل) برای بسیاری از افراد روش سریع و ساده‌ای برای کاهش موثر دندان دردهای خفیف تا متوسط است. توجه کنید که بیشتر از دوز توصیه شده روی بسته بندی دارو، مصرف نکنید.

کمپرس سرد

استفاده از کمپرس سرد می‌تواند به کاهش درد دندان کمک کند. قرار دادن کیسه یخ پیچیده شده در یک حوله روی سمت آسیب دیده صورت یا فک به انقباض رگ‌های خونی در آن ناحیه کمک می کند و می‌تواند درد را کاهش دهد. استفاده از کمپرس سرد به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه هر چند ساعت یک بار در شب می‌تواند به جلوگیری از درد هنگام خواب کمک کند.

بالا نگه داشتن سر

تجمع خون در سر ممکن است باعث درد و التهاب اضافی شود. برای برخی از افراد، بالا بردن سر با یک یا دو بالش اضافی ممکن است درد را به اندازه کافی برای خوابیدن تسکین دهد.

پمادهای دارویی

برخی از پمادهای دارویی هم می‌توانند به کاهش درد دندان کمک کنند. ژل ها و پمادهای بی‌حس‌کننده بدون نسخه که حاوی موادی مانند بنزوکائین هستند ممکن است ناحیه دردناک را بی‌حس کنند. با این حال، بنزوکائین برای استفاده کودکان خردسال مناسب نیست.

شست وشو با آب نمک

یک شست وشوی ساده با آب نمک، درمان خانگی رایجی برای دندان درد است. آب نمک یک عامل ضدباکتری طبیعی است، بنابراین ممکن است التهاب را کاهش دهد. این به نوبه خود به محافظت از دندان‌های آسیب دیده در برابر عفونت کمک می‌کند.

چای نعناع فلفلی

نوشیدن چای یا دمنوش نعناع فلفلی یا مکیدن چای کیسه‌ای نعناع هم ممکن است به طور موقت به تسکین درد ناشی از دندان درد کمک کند. محققان معتقدند که نعناع حاوی ترکیبات آنتی‌باکتریال و آنتی‌اکسیدانی است. منتول، ماده فعال موجود در نعناع، همچنین ممکن است اثر بی‌حس کنندگی ملایمی در مناطق حساس داشته باشد.

میخک

اوژنول که یکی از ترکیبات اصلی میخک است می‌تواند درد دندان را کاهش دهد. اوژنول به عنوان یک مسکن عمل می‌کند، به این معنی که ناحیه دردناک را بی‌حس می‌کند. برای استفاده از میخک برای دندان درد، میخک آسیاب شده را در آب خیس کنید تا خمیر به دست آید. سپس این خمیر را روی دندان بمالید یا آن را در چای کیسه‌ای خالی قرار دهید و در دهان بگذارید.

سیر

آلیسین که ترکیب اصلی سیر است، دارای اثر ضدباکتریایی قوی است که می‌تواند به کشتن باکتری‌های موجود در دهان که منجر به کرم خوردگی دندان و دندان درد می‌شود، کمک کند.جویدن یک حبه سیر و قرار دادن آن در نزدیکی دندان ممکن است به تسکین درد کمک کند. با این حال، طعم سیر خام می‌تواند برای برخی افراد بسیار قوی باشد، بنابراین ممکن است این راه حل برای همه مناسب نباشد.