

วิธีป้องกันไม่ให้ฟันเป็นร้อนใน

นำเสนอเมื่อ : 14 ก.ย. 2552

ร้อนในหรือแผลในปาก เชื่อว่าทุกคนคงเคยเป็นกัน เวลาเป็นแล้วจะเจ็บและรับประทานอะไรก็ลำบาก วันนี้เกร็ดความรู้มีวิธีป้องกันไม่ให้ฟันเป็นร้อนในมาฝากกัน.

1. **ระวังอย่าให้ท้องผูก** เพราะร้อนในมักจะเป็นร่วมกับท้องผูก
2. **หลีกเลี่ยงอาหารที่ทำให้ร้อนใน** เช่น ของทอด ของมันๆ ขนมหั้วตาล 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. **อย่าอดนอน**
8. **กินผักและผลไม้มากๆ**

ข้อมูลจาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์