

علاجات طبيعية لتخفيف ألم الأسنان ☺ تعرف عليها



الاثنين 26 أغسطس 2019 11:08 م

يشعر البعض بالألم في الأسنان في أوقات حرجة مثل منتصف الليل، لا يمكن فيها الذهاب للطبيب، وقد يستخدم مسكنات للألم كحل مؤقت، ولكن أيضا يمكن اللجوء إلى بعض العلاجات الطبيعية والتي تكون موجودة في المنزل ويسهل استخدامها.

ونشر موقع "ستيب نو هيلث" [تقريراً](#) أشار فيه إلى بعض الوسائل والعلاجات الطبيعية التي يمكن أن تساعد في تخفيف الألم، إن لم تنزله بشكل نهائي.

ولفت التقرير إلى أن ميزة هذه المكونات أنه من السهل العثور عليها وليس لها أي آثار جانبية، ولكنه نبه بنفس الوقت لضرورة استشارة الطبيب قبل استخدامها خاصة في حالة تناول الشخص دواء آخر.

قرنفل

يعد القرنفل أحد أهم العلاجات الطبيعية الأكثر شعبية والمستخدم لتخفيف ألم الأسنان، وذلك لخصائصه المسكنة والمضادة للالتهابات.

وأثبتت الدراسات الحديثة التأثيرات المسكنة لهذا النبات، كما يمكنك استخدام زيت القرنفل المخفف.

اقرأ أيضا: قواعد صحية لا تعتبر مفيدة فعلا.. منها النوم 8 ساعات والركض

وأوضح التقرير بأن القرنفل ليس علاجاً مضاداً للالتهابات وحسب، ولكنه أيضا مضاد للبكتيريا، لذلك فهو فعال للغاية لألم الأسنان حتى عندما يكون هنالك التهاب.

واستخدم منقوع القرنفل كغسول لتسكين الألم في الأسنان، ولكن احرص أن لا تبلعه.

الكرم

يحتوي هذا النبات على الكركمين، وهو عنصر نشط مع خصائص مضادة للأكسدة ومضادة للالتهابات، أيضا هو مسكن جيد ومضاد للجراثيم وقاتل للفطريات.

يمكن أن تشرب منقوع الكرم أو أن تغسل فمك به، وركز على أن يلامس المنطقة التي يوجد فيها الألم.

الرنجيل

يمكن للزنجبيل أن يهدئ ألم الأسنان، وذلك لأن له تأثيرات مضادة للالتهابات وهو أيضا مسكن، يمكن أن تشربه كمشروب مثل الشاي.

الماء والملح

يعتبر محلول الماء والملح أحد أسرع وأبسط الحلول لتخفيف ألم الأسنان، فالملح مطهر جيد وفعال للغاية، وحينما تغرغر بالماء والملح سيساعدك ذلك على تقليل الالتهاب كما أنه سوف ينظف ويهدئ السن المصابة.

قم بإذابة ملعقة ملح صغيرة في كوب من الماء المغلي، ثم اخلطهما جيدا واترك المحلول حتى يبرد حتى تتمكن من الغرغرة به بشكل مريح، ثم اغسل فمك به عبر الغرغرة لمدة 30 ثانية على الأقل، وتأكد من أنه يصل إلى المنطقة المؤلمة، كرر العملية كل 15 دقيقة أو حتى تلاحظ تحسنا.

الثلج

يؤدي ضغط الثلج على المنطقة المصابة إلى تضيق الأوعية وبالتالي تقليل الالتهاب والألم، ضع الثلج في كيس ثم ضعه على خدك تحديدا على المنطقة التي يوجد بها الألم لعدة دقائق، هذا سيعطيك راحة مؤقتة.

وأكد الموقع على ضرورة مراجعة طبيب الأسنان فور طلوع النهار، فقد يكون هناك التهاب قوي ويحتاج إلى أدوية أكثر فعالية.

من جهتها قالت اختصاصية التغذية تمارا نوايسة: "بحكم خبرتنا كأخصائيي تغذية نعرف الخصائص الطبية لكثير من الأغذية والنباتات، وبعض هذه الميزات هي تسكين وتخفيف ألم الأسنان".

وتابعت تمارا في حديث لـ "عربي21": "من هذه النباتات النعناع والبابونج وورق الزيتون".

وشرحت كيفية استخدامها وهي كما يلي:

النعناع والبابونج

يمكن لمضغ النعناع والبابونج من تخفيف الألم، ويمكن أيضا نقعهما في ماء مغلي ثم الغرغرة "المضمضة" بها داخل الفم.

ورق الزيتون

يوضع ورق الزيتون بشكل مباشر على السن التي فيها ألم مع الضغط، أو يمكن وضع بضع قطرات من زيت الزيتون على قطن ووضعها على مكان الألم.

الثوم

يحتوي الثوم على خصائص مكافحة للبكتيريا وأيضا مضادة للالتهابات، يمكنك مضغ فص من الثوم.

وينصح أطباء الأسنان الناس بشكل عام بضرورة مراجعة الطبيب في حال كان هناك التهاب وعدم ترك الأمر فقط لهذه العلاجات الطبيعية.