

# Ini Dia 7 Penyebab Sariawan yang Wajib Kita Ketahui!

Category: LifeStyle

2 April 2024



**Prolite** – Sariawan, meski terlihat sepele, seringkali menjadi gangguan yang mengganggu aktivitas sehari-hari kita. Rasa sakit yang timbul di dalam mulut ini bisa membuat kita merasa tidak nyaman saat makan, minum, atau bahkan saat berbicara.

Penting bagi kita untuk mengetahui apa penyebab sariawan agar bisa mengatasi masalah ini dengan efektif. Ada berbagai penyebab yang bisa memicu timbulnya sariawan, dan memahaminya merupakan langkah awal yang penting dalam penanganannya.

Nah, berikut ini kami akan membahas penyebab sariawan yang perlu kamu ketahui agar bisa mengatasinya dengan lebih baik. Ayo, simak bersama!

## 7 Penyebab Sariawan yang Harus

# Diketahui



*ilustrasi wanita yang sariawan – Freepik*

## 1. Luka dan Trauma Fisik

Luka atau trauma fisik di dalam mulut, seperti menggigit lidah atau pipi, dapat menjadi pintu masuk bagi bakteri atau virus yang menyebabkan peradangan dan pembentukan sariawan. Hindari trauma fisik tersebut dan rawat luka dengan baik untuk mencegah infeksi.

## 2. Infeksi Virus

Virus herpes simpleks (HSV), terutama tipe HSV-1, adalah penyebab umum sariawan. Infeksi virus dapat terjadi melalui luka kecil di dalam mulut dan menyebabkan pembentukan sariawan. Pengobatan yang tepat, seperti antiviral, dapat membantu mengurangi gejala sariawan yang disebabkan oleh infeksi virus.

## 3. Iritasi

Iritasi pada jaringan mulut, seperti akibat penggunaan pasta gigi yang mengandung bahan kimia tertentu atau konsumsi makanan pedas atau asam, dapat memicu munculnya sariawan. Hindari faktor-faktor iritasi tersebut dan gunakan produk perawatan mulut yang lembut.

## 4. Kekurangan Nutrisi

Kekurangan vitamin dan mineral tertentu, seperti vitamin B12, zat besi, folat, atau seng, dapat membuat jaringan mulut

rentan terhadap kerusakan dan peradangan yang memicu sariawan. Pastikan asupan nutrisi yang cukup dengan menjaga pola makan yang seimbang dan mengonsumsi suplemen jika diperlukan.

## 5. Penyakit Autoimun

Penyakit autoimun, seperti lupus atau Behçet Disease, dapat mempengaruhi jaringan mulut dan menyebabkan sariawan berulang. Pengobatan yang tepat untuk penyakit autoimun tersebut dapat membantu mengontrol gejala sariawan.

## 6. Efek Samping Obat

Beberapa obat-obatan dapat menyebabkan iritasi pada mulut dan menjadi penyebab sariawan sebagai efek sampingnya. Jika Anda mengalami sariawan setelah mengonsumsi obat tertentu, konsultasikan dengan dokter untuk mencari alternatif pengobatan atau penyesuaian dosis.

## 7. Perubahan Hormon dan Penggunaan Kawat Gigi

Perubahan hormon pada wanita dan penggunaan kawat gigi juga dapat meningkatkan risiko sariawan. Jaga kebersihan mulut dengan baik dan lakukan perawatan yang tepat saat menggunakan kawat gigi untuk mengurangi risiko sariawan.



*ilustrasi wanita yang merasa ngilu di mulut – Freepik*

Dengan memahami penyebab sariawan dan mengambil langkah-langkah pencegahan yang tepat, kita bisa mengurangi risiko serta mengatasi sariawan dengan lebih efektif.

Ingatlah untuk menjaga kebersihan mulut, mengonsumsi makanan

sehat, dan menghindari faktor pemicu yang dapat memicu timbulnya sariawan.

Namun, jika sariawan tidak kunjung sembuh atau semakin parah meskipun telah melakukan langkah-langkah pencegahan, sangat penting untuk segera berkonsultasi dengan dokter atau ahli kesehatan gigi.

Dengan diagnosis yang tepat, dokter dapat memberikan pengobatan yang sesuai untuk mengatasi masalah sariawan secara efektif dan mencegah timbulnya komplikasi lebih lanjut.

Jadi, jangan ragu untuk mencari bantuan medis jika diperlukan, dan tetaplah menjaga kesehatan mulut kita dengan baik. Semoga informasi ini bermanfaat dan membantu kita semua dalam menghadapi masalah sariawan dengan lebih baik!