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!

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

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.

Baca Juga:Apa Itu Influenza A ? Kenali 6 Gejala dan Pencegahannya

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.

Baca Selanjutnya
Bersaling Ajak 108 Santri dan Duafa Berbuka Bersama di Bulan Ramadhan