Kupas Tuntas Sariawan : Penyebab, Gejala, dan Cara Efektif Mengatasinya di Rumah

Category: LifeStyle
4 Oktober 2024

Prolite – Sariawan adalah luka kecil yang sering muncul di dalam mulut, terutama pada bibir bagian dalam, lidah, atau pipi bagian dalam.

Kondisi ini umumnya tidak berbahaya dan sering hilang dengan sendirinya dalam beberapa hari atau minggu.

Namun, hal ini dapat menyebabkan rasa sakit dan tidak nyaman saat makan dan berbicara. Yuk, simak informasinya lebih lanjut!

Apa itu Sariawan dan Apa Penyebabnya?

Sariawan merupakan luka terbuka kecil yang muncul pada lapisan mukosa di dalam mulut. Penyebab pasti belum diketahui secara pasti, namun beberapa faktor yang diduga menjadi penyebabnya antara lain:

- Sistem kekebalan tubuh yang lemah yang membuat tubuh lebih rentan terhadap infeksi, termasuk infeksi pada mulut.
- Trauma pada mulut dapat menyebabkan luka pada mulut yang kemudian berkembang menjadi sariawan.
- Defisiensi nutrisi: Kekurangan zat besi, vitamin B12, atau asam folat dapat meningkatkan risiko terjadinya sariawan.
- Stres: Stres dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh dan memicu terjadinya sariawan.
- Kondisi medis tertentu: Beberapa kondisi medis dapat memicu terjadinya sariawan.

Untuk penjelasan lebih lengkap mengenai penyebabnya, bisa kamu baca disini.

Gejala utamanya adalah luka kecil berwarna putih atau kekuningan yang dikelilingi oleh area merah.

Gejala lain yang mungkin muncul bisa berupa sensasi terbakar di mulut, pembengkakan kelenjar getah bening di leher, maupun demam ringan.

Luka ini biasanya terasa sakit dan dapat menyebabkan kesulitan saat makan dan berbicara.

Cara Mengatasi dan Mencegahnya di Rumah

Meskipun hal ini biasanya akan sembuh dengan sendirinya, ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meredakan gejala dan mempercepat proses penyembuhan, antara lain:

- **Berkumur dengan air garam:** Larutkan setengah sendok teh garam dalam segelas air hangat, kemudian berkumurlah beberapa kali sehari. Garam memiliki sifat antiseptik yang dapat membantu mengurangi peradangan dan membunuh bakteri penyebab infeksi.
- **Kompres dengan es batu:** Bungkus es batu dengan kain bersih, lalu kompreskan pada bagian yang sariawan selama beberapa menit. Kompres dingin dapat membantu mengurangi rasa sakit dan bengkak.
- **Mengonsumsi makanan lunak:** Hindari makanan yang keras, pedas, asam, atau terlalu panas karena dapat mengiritasi luka sariawan.
- **Perbanyak minum air putih:** Minum air putih yang cukup dapat membantu menjaga kelembapan mulut dan mempercepat proses penyembuhan.
- **Menggunakan obat kumur antiseptik:** Obat kumur antiseptik dapat membantu membunuh bakteri penyebab infeksi dan mengurangi peradangan.
- **Menggunakan gel atau obat pereda nyeri topikal:** Gel atau obat pereda nyeri topikal yang mengandung benzocaine dapat membantu mengurangi rasa sakit.

Jika tidak kunjung sembuh setelah beberapa minggu, semakin membesar, atau disertai dengan gejala lain seperti demam tinggi, kesulitan menelan, atau muncul luka di bagian lain tubuh, sebaiknya segera konsultasikan dengan dokter.

Untuk mencegahnyaa, kamu bisa melakukan beberapa hal berikut:

- **Jaga kebersihan mulut:** Sikat gigi secara teratur,

gunakan benang gigi, dan berkumur dengan mouthwash.

- **Konsumsi makanan bergizi:** Pastikan Kamu mendapatkan cukup vitamin dan mineral, terutama zat besi, vitamin B12, dan asam folat.
- **Kelola stres:** Lakukan aktivitas yang dapat membantu Anda relaksasi, seperti yoga atau meditasi.
- **Hindari merokok:** Merokok dapat mengiritasi mulut dan meningkatkan risiko terjadinya sariawan.

Dengan menerapkan tips-tips di atas, Kamu bisa mengatasi sariawan dengan lebih efektif dan mencegah terjadinya sariawan kembali. Semoga artikel ini bisa membantu!