

# 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 Mengatasinya 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 mencegahnya, 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!

---

## Ini Dia 7 Penyebab Sariawan yang Wajib Kita Ketahui!

Category: LifeStyle

4 Oktober 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 Nutrasi**

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 Behcet 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.

# **Perubahan Hormon dan Penggunaan Kawat**

7.

## 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.

Inginlah 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!