



## چطور از دندان درد خلاص شویم؟

دندان درد با وجود آنکه داروهای پیشرفته زیادی برای آسان کردن این درد تولید شده است به راحتی قابل تحمل نیست.

سلامت نیوز: دندان درد با وجود آنکه داروهای پیشرفته زیادی برای آسان کردن این درد تولید شده است به راحتی قابل تحمل نیست.

اما زمانی که برای اولین لحظات با درد دندان مواجه می شوید، معمولا درد شما را خیس عرق می کند. دندان دردها انواع گوناگون دارند. شما مایع سرد یا گرمی می خورید و ناگهان از درد منقلب می شوید یا حتی شیرینی ها شما را برای لحظاتی دچار دندان درد می کنند. برخی از مردم هم به خاطر مشکلات سینوسشان دندان درد می گیرند و آن زمانی است که تنها دندان های بالای آنان درد می گیرد.

ساییده شدن دندان هم گاهی اوقات شما را به دندان درد می اندازد که در این صورت معمولا حساس شدن دندان برایتان مشکل ساز شده و باعث درد می شود.

برخی از انواع این دردها احتیاج به رسیدگی فوری دارند. دردهایی که شما را نیمه های شب از خواب بیدار می کنند و یا حتی کارایی روزانه شما را در طول روز به حد صفر می رسانند آن دسته از مشکلاتی هستند که باعث می شوند شما سریعاً با دکترتان تماس بگیرید و تقاضای کمک کنید که معمولا ممکن است حتی به خاطر رسیدن چرک به عصب دندان رخ داده باشد.

اما قبل از آنکه شما بتوانید خود را به مطب دکترتان برسانید تا کمکی به شما بکند چه خواهید کرد؟ از شدت درد فریاد می زنید یا اینکه گریه می کنید و احساس می کنید روز بعدی برای زندگیتان وجود ندارد. آرام باشید، چند راه برای آرام کردن دردتان تا رسیدن به دکتر به شما پیشنهاد می کنیم:

- دو قرص ایبوپروفن با هم بخورید. در میان مسکن های قوی این دارو برای دندان مناسب تر است.  
- از اسپری های بی حسی استفاده کنید. آنها می توانند برای مدتی روی اعصاب دندانتان تاثیر بگذارند تا بتوانید خود را به دکتر برسانید. آنها در داروخانه ها در دسترس شما هستند.

- کمپرس یخ بگذارید. روی گونه خود مقداری یخ که داخل یک کیسه است بگذارید، کمکتان می کند.  
- نگه داشتن آب یخ در دهانتان ممکن است کمکتان کند اما اگر می بینید باعث درد بیشتر و حساس شدن دردتان می شود از آن صرف نظر کنید.

- سرتان را بالا نگه دارید. با اینکار از فشار وارده به دندانتان کاسته می شود.  
- دهانتان را بشویید. گاهی اوقات گیر کردن غذا بین دندانهایتان می تواند به اندازه خرابی دندان دردناک واقع شود.  
- به هیچ عنوان سرد، گرم و یا شیرینی ها را وارد دهانتان نکنید.

- با تکه ای از آدامس دندانتان را بپوشانید.  
به شدت دوری کنید هیچ کمکی به شما نمی کنند:

- آسپرین را روی دندانتان نگذارید. اگر می خواهید حالتان بهتر شود آن را با آب بخورید. گذاشتن آن روی لثه می تواند آن را زخم کند که خوب شدن آن ۳ یا ۴ روز طول می کشد.

- اگر درد از بین رفت شما خوب نشده اید. تصور نکنید با قطع شدن درد مشکل از میان رفته است. آن را جدی بگیرید و سریعاً به دکتر مراجعه کنید.

منبع: همشهری آنلاین