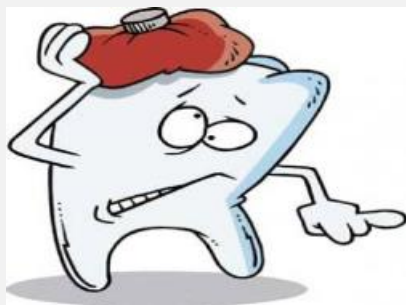




## 8 درمان طبیعی برای دندان درد

تارنمای ائل پرسى در گزارشى با اشاره به اينكه ليدوكاينين هميشه بهترين مسكن براى آرام كردن درد دندان نيست، به نقل از باشگاه خبرنگاران نوشته است: گاهى درمان هاى طبيعى و سنتى بهتر از هر داروى شيميايى، درد دندان شما را آرام مى كنند.

تارنمای ائل پرسى در گزارشى با اشاره به اينكه ليدوكاينين هميشه بهترين مسكن براى آرام كردن درد دندان نيست، به نقل از باشگاه خبرنگاران، نوشته است: گاهى، دمان، ها، طبع، ه سنت، دمت از ه، دانه، شيماب، دد دندان، شما را آرام مى كنند. اين گزارش مى افزايد: در مواقعى كه دندان درد داريد، به جاى استفاده از اسپرى ليدوكاينين از اين 8 درمان طبيعى استفاده كنيد.

### \*\*\* روغن ميخك \*\*\*

ميخك، يك داروى گياهى براى تسكين دندان درد است. در اين گياه، يك مسكن طبيعي وجود دارد كه البته در صورت استفاده درست، به آرام شدن درد شما كمك مى كند. اگر بافت لثه يا زبان تان حساس باشد، ريختن روغن روى منطقه درد مى تواند حالتان را بدتر كند، پس براى گرفتن نتيجه دلخواه تان از اين روش كمك بگيريد:

دو قطره از روغن ميخك را روى يك پنبه بريزيد و آن را تا زمان فروكش كردن درد، پشت دندان تان قرار دهيد. اما مى توانيد سراغ راه طبيعى ترى هم برويد. كافى است يك دانه ميخك را آنقدر بجويد كه روغنش بيرون بيايد. ميخك را مى توانيد به مدت نيم ساعت يا تا زمانى كه دردتان آرام بگيرد، در دهان خود نگه داريد.

### \*\*\* سس زنجبيل و فلفل \*\*\*

زنجبيل و فلفل هر دو داروهای ضد درد هستند. شما مى توانيد هر کدام از اين دو ادويه را به طور جداگانه مورد استفاده قرار دهيد، چرا كه هر دوى اين مسكن ها، پيام تسكين درد را به مغز مى فرستند. اما براى گرفتن نتيجه بهتر، مى توانيد مخلوطى از اين دو ادويه را تهيه كنيد. از روش زير كمك بگيريد:

ميزان مساوى از اين دو ادويه را با آب مخلوط كنيد و يك سس بسازيد. توپ كوچكى از پنبه درست كنيد و به ميزان كافى به سس مورد نظر آغشته اش كنيد. بعد هم آن را درست روى دندان تان (جايى كه لثه و زبان شما به آن برخورد نكند) بگذاريد و تا زمان فروكش كردن درد يا حداقل تازمانى كه طاقتش را داريد، پنبه را از دهان تان خارج نكنيد.

### \*\*\* محلول آب نمك \*\*\*

نمك يك ضدعفونى كننده قوى است؛ پس اگر درد دندان شما به خاطر عفونت ايجاد شده باشد، استفاده از نمك مى تواند زودتر از هر راه ديگرى شما را آرام كند. آب نمك دور دندان را ضدعفونى مى كند و مایع هاى كه باعث التهاب مى شوند را خارج مى كند. از اين روش درمانى مى توانيد هر زمان كه به آن نياز پيدا كرديد، به روش زير استفاده كنيد:

يك قاشق چاى خورى نمك را در يك فنجان آب جوش حل كنيد تا داروى فوق العاده اى بسازيد. اين محلول التهاب را كم كرده و بقاياى آلودگى را از دهان شما پاك مى كند. 30 ثانيه آن را در دهان تان بچرخانيد و بعد بيرون بريزيد. اگر هم حوصله درست كردن آب نمك را نداريد، يك سرم نمكى از داروخانه بخرید و تا چند روز از محلولى كه در سرم وجود دارد غرغره كنيد.

### \*\*\* دم كرده نعناع \*\*\*

دمنوش نعناع هم عطر خوبى دارد و هم مى تواند به عنوان يك بى حس كننده خوب مورد استفاده قرار بگيرد. البته تنها دمنوش نعناع نيست كه درد شما را آرام مى كند، بلكه چاى سياه هم خاصيت ضد التهاب دارد و با كم كردن تورم مى تواند به كاهش درد هم كمك كند. براى گرفتن نتيجه بهتر از اين دو نوشيدنى، به شيوه زير عمل كنيد:

يك قاشق چاى خورى نعناع خشك را در يك فنجان آب جوش بريزيد و براى دم كشيدنش 20 دقيقه صبر كنيد. وقتى كه دمنوش

تان خنک شد، آن را در دهانتان بچرخانید و بعد بیرون بریزید. اگر هم نعنای در دسترس ندارید و می خواهید از چای سیاه استفاده کنید، یک تی بگ را خیس کنید و روی ناحیه دردناک بگذارید و یا اینکه چای سیاه گسی را درست کنید و پس از خنک شدن، آن را چند بار در دهان تان غرغره کنید.

### \*\*\* آب اکسیژنه \*\*\*

اگر درد دندان شما با بدمزگی دهان و حتی تب همراه بود، بهترین راه برای کم کردن مشکل، استفاده از آب اکسیژنه است. اما مثل تمام روش های طبیعی، این هم یک روش موقتی است و تنها تا روز ویزیت پزشک شما را آرام نگه می دارد و عفونت دندان تان را کمتر می کند. اگر چاره ای جز تسکین خانگی درد ندارید، از این روش کمک بگیرید:

برای کشتن باکتری ها و کم کردن ناراحتی تان، کمی آب اکسیژنه 3 درصد را قرقره کنید.

از این محلول تنها برای شستشو استفاده کنید و پس از چرخاندن آن در دهان تان، محلول را بیرون بریزید. بعد هم چند بار دهان تان را با آب خالی شست و شو دهید.

### \*\*\* یخ \*\*\*

فرقی نمی کند درد دندان شما را کلافه کند یا پا درد عذاب تان دهد؛ یخ همیشه مسکن موقتی خوبی برای انواع درد ها بوده است. اگر می خواهید تا رسیدن به مطب دندانپزشکی سرپا بمانید، از این روش کمک بگیرید:

چند قالب یخ را در یک کیسه پلاستیکی بریزید، پارچه نازکی را روی کیسه بپیچید و برای بی حس شدن دندان تان، 15 دقیقه آن را روی قسمتی از صورت خود که دندان دردناک در محدوده آن قرار دارد، بگذارید. قدیمی ها می گفتند اگر دست تان را با یخ ماساژ دهید، درد دندان تان آرام می شود. آنها ادعا می کردند وقتی یخ را بین انگشت سبابه و شست می گذارید، اعصاب انگشت شما پیغام سرما را به مغزتان می فرستند و پیغام آرام شدن درد هم به دندان شما می رسد.

### \*\*\* صمغ مر \*\*\*

شیره درخت مرمکی یا همان صمغ مر می تواند دندان درد شما را آرام کند، پس اگر تا امروز نامش را نشنیده بودید، همین حالا برای تهیه کردنش به عطاری محله تان بروید. این صمغ التهاب دهان تان را کم کرده و به از بین رفتن باکتری ها کمک می کند. اگر یک عطاری کاردرست می شناسید که این صمغ در آن پیدا می شود، پس از تهیه کردن، آن را به این شیوه مصرف کنید:

یک قاشق چای خوری از پودر مر را در دو فنجان آب به مدت 30 دقیقه بجوشانید و اجازه دهید محلول تان خنک شود. بعد هم برای هر بار استفاده، یک قاشق چای خوری از این دارو را در یک فنجان آب بریزید و 5 تا 6 بار در روز غرغره این محلول را ادامه دهید تا به نتیجه مورد نظرتان برسید.

### \*\*\* سیر \*\*\*

خوردن سیر تنها سیستم ایمنی بدن تان را تقویت نمی کند. این داروی طبیعی علاوه بر اینکه نمی گذارد هر نوع بیماری سراغ تان بیاید و بیهوده درد بکشید، مسکن خوبی برای درد دندان هم به حساب می آید. برای گرفتن بهترین نتیجه از سیر درمانی، به این توصیه عمل کنید:

یک حبه سیر را روی دندان تان بگذارید و آن را بجوید. درد شما چند دقیقه بعد از جویدن سیر آرام می شود. پس اگر نتیجه را فوراً مشاهده نکردید، به جویدن سیر ادامه ندهید. این گیاه نه تنها درد شما را آرام می کند، بلکه مصرف مداومش دندان تان را محکم تر هم می کند.