

Nhiệt miệng tái phát liên tục vì căng thẳng thần kinh - Đã có giải pháp từ Gumimouth

17:00 18/03/2024

Nhiệt miệng, loét miệng là tình trạng mà hầu như ai cũng từng bị trong đời. Bệnh thường do nhiều nguyên nhân gây ra như vi sinh vật trong khoang miệng, ăn đồ cay nóng, dị ứng với nước súc miệng... nhưng một trong những nguyên nhân khiến nhiệt miệng tái phát liên tục là do căng thẳng thần kinh. Giải pháp cải thiện hiệu quả tình trạng này chính là sử dụng gel bôi thiên nhiên Gumimouth.

Nhiệt miệng là gì?

Nhiệt miệng là tình trạng xung quanh vòm miệng xuất hiện những vết loét nhỏ, màu trắng hoặc trắng sữa, hình tròn hoặc hình oval. Vết loét thường nông không quá sâu hoặc viêm ở mức quá nghiêm trọng nhưng tình trạng này lại gây ra đau, xót, rất khó chịu khi ăn uống, sinh hoạt. Một số trường hợp nặng hơn thì có thể gây sốt, nổi hạch quanh hàm, hoặc rối loạn tiêu hóa...



Nhiệt miệng gây đau xót khi ăn uống

Có nhiều nguyên nhân gây ra tình trạng nhiet mieng, loét miệng thường xuyên liên tục như: do nhiễm vi khuẩn, virus; do bệnh về răng miệng (sâu răng, viêm quanh răng,...); do niêm mạc miệng mỏng manh dễ bị tổn thương; chấn thương; do thiếu vitamin B12, B9; do rối loạn nội tiết, do sử dụng một số loại thuốc gây loét miệng, nhiệt miệng; do nhiễm vi khuẩn HP gây loét dạ dày tá tràng hoặc trào ngược dạ dày thực quản..

Nhưng một trong những nguyên nhân gây nhiệt miệng thường xuyên mà ít người biết đến đó chính là do căng thẳng thần kinh.

Tại sao căng thẳng thần kinh lại gây nhiệt miệng thường xuyên?

Khi áp lực tinh thần lớn, căng thẳng stress kéo dài, các hormone gây căng thẳng sẽ làm hệ thống miễn dịch yếu đi, suy giảm khả năng chống lại các tác nhân bất lợi từ môi trường như virus, vi khuẩn, nấm, kí sinh trùng.

Vùng khoang miệng là nơi ẩn trú của rất nhiều vi sinh vật gây bệnh bởi đây là môi trường thuận lợi để vi sinh vật sinh sôi và phát triển. Chỉ cần gặp yếu tố nguy cơ là có thể tấn công gây bệnh. Khi khả năng miễn dịch suy giảm, niêm mạc khoang miệng dễ dàng bị vi sinh vật tấn công dẫn đến các vết loét miệng, nhiệt miệng. Đặc biệt, khi vết loét miệng đã xuất hiện cộng với khả năng chống đỡ của cơ thể suy yếu thì đó chính là lí do vì sao các vết loét miệng, nhiệt miệng liên tục xuất hiện.

Người bị căng thẳng thần kinh còn dễ gặp phải tình trạng chảy máu nướu răng và viêm nướu nghiêm trọng. Từ đó tạo nên vòng luẩn quẩn khiến cho nhiệt miệng tái phát thường xuyên hơn.



Stress thường xuyên là nguyên nhân gây nhiệt miệng

Phòng ngừa nhiệt miệng do căng thẳng thần kinh như thế nào?

Để cải thiện tình trạng nhiệt miệng thường xuyên do căng thẳng thần kinh, trước tiên người bệnh cần điều chỉnh lại công việc, chế độ sinh hoạt hàng ngày, tích cực tập thể dục thể thao như đi bộ, tập yoga, đi bơi để giải tỏa căng thẳng, giảm bớt những áp lực cuộc sống, từ đó giúp tinh thần phấn chấn hơn, nhiệt miệng cũng từ đó giảm bớt hơn.

Bên cạnh đó, bạn có thể áp dụng những biện pháp sau đây để giúp nhiệt miệng đỡ tái phát hơn:

Vệ sinh răng miệng hàng ngày: đánh răng thường xuyên ít nhất 2 lần/ ngày hoặc sau khi ăn và tối thiểu 2 phút/lần. Để đảm bảo vệ sinh, bạn cũng nên thay bàn chải định kỳ. Sau mỗi lần đánh răng, cần súc miệng bằng nước muối sinh lý để giúp cho việc vệ sinh răng miệng được hiệu quả hơn.

Thực hiện chế độ ăn uống khoa học: Ăn nhiều rau có màu xanh đậm, hoa quả tươi chứa nhiều vitamin C, B như ổi, cam, táo... Uống nhiều nước, đặc biệt là một số loại nước giúp thanh nhiệt giải độc, rất tốt cho tình trạng nhiệt miệng như nước rau má, diếp cá, sắn dây, bí đao... Đặc biệt, nên hạn chế ăn các món nướng, rán hoặc đồ cay, nóng có thể làm tăng nặng hơn tình trạng này.

Ăn chậm nhai kỹ không chỉ giúp hấp thu thức ăn tốt hơn mà còn giúp bạn tránh khỏi vấn đề cắn vào lưỡi, lợi,... Khi bị tổn thương do ngoại lực tác động sẽ là yếu tố nguy cơ bùng phát những đợt nhiệt miệng, loét miệng, đặc biệt khi khả năng miễn dịch suy giảm do căng thẳng kéo dài.

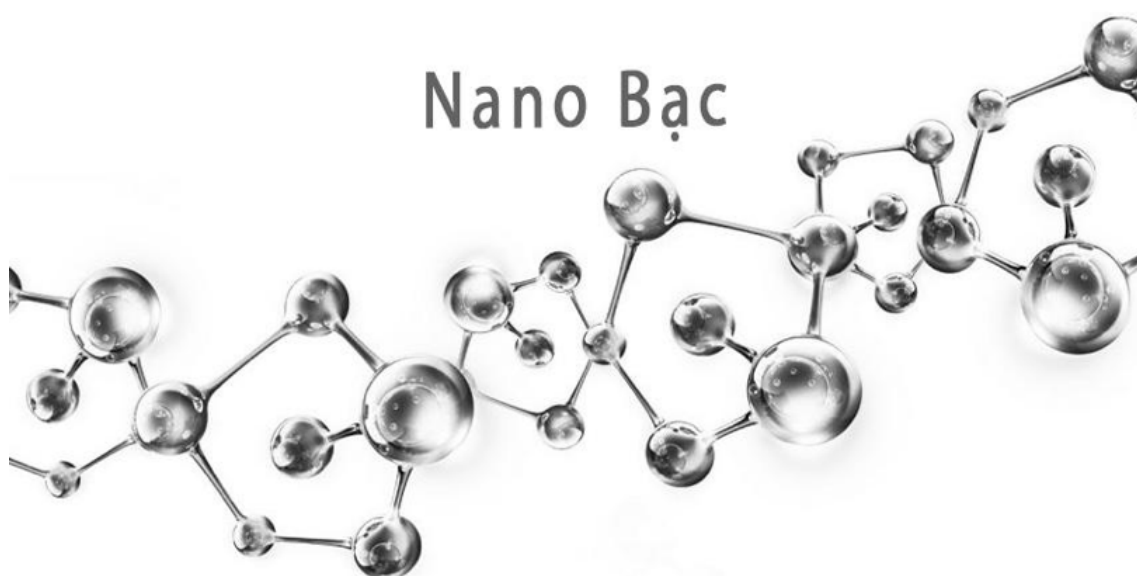
Tập thể dục điều độ mỗi ngày: Đây là cách rất tốt để giúp tăng đề kháng cho cơ thể, giúp cơ thể tăng khả năng chống đỡ trước sự tấn công của những vi sinh vật gây bệnh. Tùy vào điều kiện hoàn cảnh, bạn có thể lựa chọn các môn thể dục như đi bộ, đạp xe, yoga, bơi lội...

Giải pháp cải thiện nhiệt miệng do căng thẳng thần kinh nhờ Gumimouth

Bên cạnh việc thực hiện một chế độ sinh hoạt phù hợp, có giải pháp phòng ngừa nhiệt miệng hiệu quả thì việc sử dụng gel làm sạch miệng và kháng khuẩn Gumimouth chứa thành phần chính nano bạc đang là giải pháp được nhiều người lựa chọn để cải thiện hiệu quả tình trạng nhiệt miệng thường xuyên do căng thẳng thần kinh.

Gumimouth với thành phần chính là nano bạc đã được rất nhiều nghiên cứu chứng minh có tác dụng chống viêm và kháng khuẩn phổ rộng bằng cách phá hủy chức năng của màng tế bào vi sinh vật và hoạt tính của các men.

Nhờ đó mà nano bạc kháng khuẩn theo nguyên tắc: Bao bọc trực tiếp tế bào của vi sinh vật và phá vỡ cấu trúc tế bào, từ đó vô hiệu hóa sự phát triển của chúng. Các phân tử nano bạc có khả năng tác động vào nhiều vị trí trong tế bào vi sinh vật, vô hiệu hóa các chức năng của tế bào đó và làm ảnh hưởng đến quá trình tổng hợp, vận chuyển của tế bào. Ngoài ra, Nano bạc còn có tác dụng thúc đẩy làm lành vết thương thông qua cơ chế kích thích nguyên bào sợi, tăng tổng hợp collagen.



Nano bạc được nghiên cứu có tác dụng kháng khuẩn mạnh

Bên cạnh đó, các thảo dược trong Gumimouth như duối, neem, đinh hương là những dược liệu đã được sử dụng từ rất lâu đời với tác dụng hỗ trợ gây tê, giảm đau tự nhiên, hỗ trợ kích thích nhanh lành vết loét, làm sạch và thơm miệng. Các thành phần chitosan giúp chống viêm, tái tạo và làm tổn thương nhanh lành; kẽm salicylate không chỉ giúp chống viêm, kích thích nhanh lành vết loét mà còn giúp tăng miễn dịch tế bào niêm mạc miệng, do đó dự phòng tái phát rất hiệu quả.



Gumimouth - Giải pháp cải thiện nhiệt miệng do căng thẳng thần kinh hiệu quả

Điều đặc biệt, Gumimouth không đơn thuần là dùng dược liệu thô, chiết xuất theo phương pháp thông thường mà được bào chế theo công nghệ lượng tử chuyển giao từ viện thực phẩm chức năng Việt Nam. Nhờ công nghệ bào chế này giúp tăng hàm lượng và độ tinh khiết các hoạt chất quý có trong cao dược liệu. Từ đó giúp cải thiện nhanh hơn các tình trạng đau, xót, rát do nhiệt miệng gây ra, thúc đẩy nhanh lành vết loét hơn. Vì vậy, Gumimouth mang lại hiệu quả giảm đau xót rát, nhanh lành vết loét miệng ở những người loét miệng, nhiệt miệng, đặc biệt rất an toàn, không kích ứng niêm mạc miệng.

Khi bôi Gumimouth, bạn không chỉ cảm nhận rõ được cảm giác tê tê rồi giảm đau ngay từ những lần bôi đầu tiên mà khi dùng lâu dài còn tăng sức đề kháng niêm mạc miệng, dự phòng tái phát hiệu quả. Sản phẩm rất an toàn khi dùng bôi trong khoang miệng, phù hợp với cả người lớn cũng như trẻ em.

Nhiệt miệng, loét miệng tái phát liên tục gây đau đớn, khó chịu cho người mắc. Vì vậy, để ngăn ngừa và cải thiện tình trạng nhiệt miệng hiệu quả, bạn hãy giữ tinh thần được thoải mái, điều chỉnh lại lối sống, sinh hoạt để giải tỏa bớt căng thẳng, đồng thời nên sử dụng Gumimouth để **sạch viêm nướu răng, dịu êm nhiệt miệng** nhé!

Sản phẩm Gumimouth có bán tại các hiệu thuốc trên toàn quốc.

Thanh Mai