

## آفت دهانی

یک بیماری دردناک و عود کننده مخاط دهان بوده که به صورت زخم‌های کوچک و بزرگ، گرد و کم عمق هستند که در داخل دهان شکل می‌گیرند.

آفت های دهانی زخم‌های دردناکی هستند که درون دهان و اغلب در پایه لثه، درون گونه‌ها یا لب‌ها، روی کام نرم یا روی زبان به وجود می‌آیند. مکانیسم دقیق ایجاد آفت هنوز به درستی روشن نیست اما به نظر می‌رسد واکنش‌های ایمنی بدن بیمار در ایجاد آن دخیل باشد.

زخم‌های آفتی زمانی ایجاد می‌شود که به دلایل نامشخص سیستم ایمنی بیمار وجود یک مولکول ناشناخته را اعلام می‌دارد، حضور این مولکول سبب حمله لنفوسیت خواهد شد نتیجه این فرآیند پیدایش زخم‌های آفتی خواهد بود.

هرچند درمان قطعی برای آفت وجود ندارد اما روش‌هایی وجود دارد که در کاهش مدت زمان حضور زخم و نیز کاهش درد و ناراحتی و تسریع بهبودی بیمار موثر است، این روش‌ها شامل بکار گیری نکات تغذیه‌ای و غیر تغذیه‌ای است.

مصرف گلوتن گندم، فلفل، لیمو، آب لیمو، پرتقال، گوجه‌فرنگی، رب گوجه‌فرنگی، توت‌فرنگی، شکلات و گردو ایجاد آفت دهان را تشدید می‌کند. مصرف بادمجان نیز بروز آفت دهان را تشدید می‌کند.

مصرف مرتب و روزانه ماست، گنجاندن مواد غذایی سرشار از آهن، اسیدفولیک، و ویتامین ب ۱۲ در رژیم غذایی موجب از بین رفتن آن می‌شود.

از آنجایی که یکی از دلایل بروز آفت می‌تواند کمبود دریافت ریزمغذی‌ها باشد، خوردن موادی همچون جگر، غذاهای دریایی، گوشت قرمز کم چربی، لوبیای خشک، حبوبات، سبزیجات دارای برگ‌های سبز تیره و پهن و زرده تخم‌مرغ که بهترین منابع آهن هستند در بهبود این مشکل موثر است.

مصرف سیب و خرمالو نیز در درمان آفت دهان تأثیرگذارند.

کمبود ویتامین B12 و آهن از مهمترین علل آفت دهان