

حبوب وقرح الفم واللسان عرضان لأمراض معدية



يصاب الكثير من الصغار والكبار بمشكلة حبوب الفم واللسان على مدار العام، وهذه المشكلة برغم عدم خطورتها، فإنها تسبب حالة من عدم الراحة والانزعاج، ويمكن أن تكون هذه المشكلة أحد أعراض مرض أكثر خطورة منها، وغالباً ما تنجم هذه المشكلة نتيجة الإصابة بفطريات الفم واللسان، وتندرج تحت قائمة الأمراض المعدية، وتظهر في صورة حبوب بيضاء اللون في أحد أجزاء الفم واللسان، وتحدث نوعاً من الألم وجفافاً في المناطق المصابة بهذه الحبوب، وفي بعض الحالات تسبب الشعور بالحكة ويصاحبها نزيف بسيط، وكذلك حالة من الرشح أو الزكام، ما يؤدي في النهاية إلى حالة من التعب وعدم الاستقرار، والتي تؤثر في نشاط الشخص ومسيرة يومه المعتاد.

وتظهر هذه الحبوب في اللثة والفك السفلي على الحنك والشفتين واللسان، ويجب الذهاب للطبيب المختص في حالة استمرار هذه الحبوب فترة من الزمن دون شفاء.

ولهذه المشكلة الكثير من المسببات، ومنها عدم العناية بنظافة الفم عموماً، والإصابة ببعض الأمراض المزمنة والخطيرة، وكذلك التدخين المستمر، ويمكن أن تختفي هذه الحبوب من تلقاء نفسها دون علاج، وأيضاً تساعد الأدوية على الشفاء منها في وقت قليل وتخفف من أعراضها المرهقة، وفي هذا الموضوع سوف نتناول أسباب الإصابة بهذه

المشكلة، مع توضيح طرق الوقاية والعلاج.

أماكن الظهور

تظهر حبوب الفم بشكل طبيعي وغير مقلق، وليست حالة مرضية خطيرة لأنها تختفي من تلقاء نفسها، وتسبب بعض الألم وصعوبة أحياناً في تناول الطعام نتيجة الألم الحاد الذي يحدث عند ملازمة الطعام لهذه البثور، وتختلف أماكن ظهورها في الفم، وتظهر هذه الحبوب في صورة بثور أو خراجات مخاطية في مناطق مختلفة من الفم، ومنها بثور تظهر على حنك الفم نتيجة التدخين المستمر، أو في الفك السفلي بالقرب من اللسان، وهذه الحالة تسبب ألماً عند تناول الطعام، ويمكن أن تظهر هذه البثور على اللثة حول الأسنان وبالقرب من الشفايف وعلى سقف الفم، وتظهر هذه البثور أيضاً على اللسان، ويعتبر من الأورام الحميدة في طرف اللسان، ويمكن أن تظهر نتيجة بعض الفطريات والبكتيريا أو بعض خائطة، وفي بعض الحالات تظهر الحبوب على الشفتين من الجانب الداخلي والخدين من الداخل، كما تظهر هذه الحبوب داخل عمق الفم على الحنجرة، وتسمى الأنسجة الليمفاوية تحت الظهارة، وغالباً ما تكون هذه الحبوب ناتجة من الخلايا الليمفاوية والمناعية، وتزيد في فترة العدوى الفيروسية والبكتيرية في هذه المنطقة.

التوابل والجراثيم

تتعدد الأسباب التي تؤدي إلى ظهور هذه الحبوب في الفم عموماً، ومنها بعض الأطعمة التي تهيج أنسجة الفم، وتسبب التهاب بعض الخلايا الداخلية للفم، بسبب شدة الحرقان أو زيادة التوابل والشطة بها، أو تناول الطعام في حالة ساخنة، وفي حالة وجود بثور بسيطة في الفم، فإن هذه الأطعمة تزيد من تهيجها وزيادة انتشارها، ويفضل عدم تناول الطعام الساخن وتجنب زيادة التوابل والبهارات الحارقة في الأطعمة، ومن الأسباب أيضاً الإصابة بالقروح، وغالباً ما تظهر في قاعدة اللثة وسقف الفم واللسان والشفتين والخدين من الداخل، ولا يوجد سبب واضح لهذه القروح المؤلمة، ويمكن أن تكون ناتجة عن بعض التغيرات الهرمونية التي تحدث في الجسم وأثناء فترات الطمث، ونتيجة التحسس من بعض أنواع من الأطعمة، وبفعل سوء التغذية والتعب والإجهاد، ويمكن أن تنتج بسبب عضّ الخدين من الداخل أو اللسان، ومن الأسباب أيضاً إهمال النظافة الجيدة للفم والأسنان، ووجود بعض المشاكل في المعدة والأمعاء تنعكس على الفم واللسان، وتناول حبوب منع الحمل وبعض المضادات الحيوية، وتصبح هذه الحبوب من الآثار الجانبية لهذه الأدوية، وضعف الجهاز المناعي في الجسم يسمح للبكتيريا والجراثيم بالنشاط داخل الفم مسببة لهذه البثور والقروح، والتدخين وشرب الشيشة وكل منتجات التبغ، والتوتر والقلق والضغط العصبي والاضطرابات النفسية تساعد على ظهور هذه البثور، واستعمال أطعم الأسنان غير الملائمة لفم الشخص، والإصابة بجفاف الفم والأنيميا، وأمراض السرطان والسكري من أسباب ظهور هذه الحبوب بالفم، كما تشير بعض الدراسات إلى دور العوامل الوراثية وقلة النوم والالتهابات الفطرية وتقويم الأسنان، ونقص بعض الفيتامينات مثل «ب12» والحديد، وكذلك نقص حمض الفوليك والزنك والتحسس من الفراولة والشوكولاتة والقهوة وبعض الحمضيات.

بقع بيضاء وتهيج

يتعرض الشخص لبعض الأعراض الناجمة عن الإصابة بحبوب الفم واللسان، ومنها ظهور بقع بيضاء أو بثور بيضاء على اللسان أو في أماكن متعددة من الفم، كما تظهر طبقة صفراء اللون على سطح اللسان، والإحساس بألم في المناطق المصابة بهذه البثور والقروح، وبعض الحالات تصاب بارتفاع درجة حرارة الجسم في حالة وصول الحبوب

والقرح للمريء، ويفقد البعض حاسة التذوق بصفة مؤقتة، وصعوبة ملحوظة أثناء عملية البلع والخوف عموماً من تناول الطعام، وتهيج شديد عند ملامسة الطعام للبثور والقرح، وخاصة الأطعمة المالحة والحارة والحارقة، ويشعر البعض بالتصاق الطعام في الحلق، ويمكن استخدام بعض الطرق والأساليب للوقاية من الإصابة بحبوب الفم واللسان، ومنها المحافظة المستمرة على تنظيف الفم والأسنان بعد الأكل، وقبل الذهاب للنوم وخاصة بعد تناول الحلويات والأطعمة والمشروبات التي تحتوي على كمية من السكريات، والإقلاع الفوري عن التدخين والشيخة، والبعد عن استعمال مستحضرات غسول الفم، وتقليل تناول اللبن أثناء الإصابة بهذه البثور، لأنه من الأطعمة التي تعمل على زيادة نشاط ونمو الفطريات التي تسبب ظهور هذه الحبوب والقرح، وللوقاية أيضاً لا بد من معالجة الأمراض التي تؤدي إلى ظهور هذه الحبوب في الفم، والمحافظة على تناول الوجبات الغذائية المتنوعة والتي تحتوي على الخضار الطازج.

الخل والقرنفل والسواك

تزول حبوب وبثور وقرح الفم بعد فترة من تلقاء نفسها، وتتوافر عدة طرق طبيعية للتسريع في التخلص من هذه الحبوب والتخفيف من الألم الناتج عنها، ومنها المضمضة بكوب من الماء المضاف إليه كمية من الخل، لأن الخل يعمل على معادلة الوسط الحمضي للفم وبالتالي يقتل الفطريات والبكتيريا، وكذلك المضمضة بالماء المغلي المضاف إليه القرنفل، فمن المعروف أن القرنفل له تأثير جيد في الفم والأسنان، ويمكن دهن البثور والمناطق الملتهبة والقروح بالعسل يومياً حتى تختفي، وبعض الأبحاث توصي باستخدام السواك في تنظيف الفم والأسنان يومياً، لأنه يحتوي على مواد قوية في التطهير وقاتلة للميكروبات والجراثيم والفطريات الموجودة داخل الفم، ويمكن تناول مغلي الميرمية أيضاً للتخلص من هذه المشكلة، فلها القدرة على مكافحة البكتيريا العالقة داخل الفم بصورة كبيرة، واستخدام طحينة السمسم في دهن الأماكن المصابة بالقروح والحبوب مرتين في اليوم، وتناول الحليب الرايب يساعد على علاج هذه البثور، والمضمضة بماء الأكسجين لمدة 5 دقائق يومياً، وتناول مشروب القرفة يساهم في نظافة وتطهير الفم من الفطريات، ومغلي عشبة السنامكي علاج فعال للتخلص من هذه البثور الناتجة عن مشاكل المعدة، كما يمكن استخدام محلول صودا الخبز مع الماء، ووضع مكعبات الثلج على هذه الحبوب والقرح يجعل من شفائها، واستخدام أكياس الشاي الأسود بعد رفعها من الماء الساخن ثم وضعها على أماكن البثور والالتهابات، وبنفس الطريقة يمكن استخدام أكياس البابونج والشمّر، ويمكن استخدام بعض العلاجات الدوائية التي تساعد على الشفاء، ومنها المراهم التي تحتوي على المخدر الموضعي، وتنظيف الأسنان بالفرشاة والمعاجين وخيط الأسنان الطبي، واستعمال غسول الفم المحتوي على كبريتات الصوديوم.

طرق آمنة

تفيد دراسة أمريكية أن هناك بعض الطرق الفعالة للتخلص من بثور الفم بصورة سريعة وجيدة وآمنة، ومنها الغرغرة أو المضمضة بمحلول الملح بشكل منتظم على الأقل مرتين خلال اليوم، وهي أسرع طريقة لتطهير الفم والأسنان واللسان من الجراثيم والبكتيريا والفطريات، وهي أحد المسببات الرئيسية لظهور حبوب الفم والقروح والالتهابات، واستخدام مزيج من الحليب والليمون يساعد على منع انتشار هذه الحبوب في الفم، ويمكن التخلص من هذه البثور عن طريق مضغ بعض أوراق النعناع قبل الذهاب للنوم للوقاية من هذه المشكلة، وتشير دراسة أخرى إلى أن نقص فيتامين «ب» يسبب زيادة انتشار هذه الحبوب بدرجة مزعجة ومؤلمة، ويمكن التغلب على هذه المشكلة بتناول المكملات الغذائية التي تحتوي على هذا الفيتامين، إضافة إلى الأطعمة المليئة بهذا الفيتامين مثل الحليب والحبوب الكاملة والبيض والجبن والخضراوات والبازلاء، وينصح الأطباء بعدم ترك هذه البثور، لأنها فرصة لنشاط بعض الجراثيم الضارة

بالجسم، والتي من السهل أن تنتقل عبر الغذاء إلى الجهاز الهضمي وتسبب بعض المشاكل، إضافة إلى ظهور بعض الخراجات والدمامل الكبيرة، كما أثبتت دراسة حديثة أن التعرض للضغوط النفسية يساعد على ظهور هذه المشكلة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.