

## روش درمان دندان درد در منزل



ایدوکائین همیشه بهترین مسکن برای آرام کردن درد دندان نیست، گاهی درمان های طبیعی و سنتی بهتر از هر داروی شیمیایی، درد دندان شما را آرام می کنند.

هیچ دردی را نمی توانید با آن قیاس کنید؛ وقتی می گیرد، تمرکز، آرامش و حواس تان را فلج می کند و رمق انجام هیچ کاری را دندان درد؛ همان دردی که بعید است. برای تان باقی نمی گذارد

بارها و بارها گریبان شما را نگرفته باشد و یک روز آرام را برای تان سیاه نکرده باشد

اگر برای آرام کردن دردهای گاه و بی گاه دندان، همیشه انواع مسکن ها و اسپری های بی حس کننده را در کابینت آشپزخانه نگه می دارید، این مطلب را [بخوانید](#)

ما برای آرام کردن درد شما، نسخه های طبیعی، ارزان و بی ضررتری را در اختیار داریم. پس به این نسخه ها اعتماد کنید و همه داروهای پرضرری که به خاطر ترس از دندان درد در خانه داشته اید را دور بریزید

### داروی شماره یک

#### روغن میخک

میخک، یک داروی گیاهی برای تسکین دندان درد است. در این گیاه، یک مسکن طبیعی وجود دارد که البته در صورت استفاده درست، به آرام شدن درد شما کمک می کند

اگر بافت لثه یا زبان تان حساس باشد، ریختن روغن روی منطقه درد می تواند حال تان را بدتر کند، پس برای گرفتن نتیجه دلخواه تان از این روش کمک بگیرید

دو قطره از روغن میخک را روی یک پنبه بریزید و آن را تا زمان فروکش کردن درد، پشت دندان تان قرار دهید. اما می توانید سراغ راه طبیعی تری هم بروید. کافی است یک دانه میخک را آنقدر بجوید که روغنش بیرون بیاید. میخک را می توانید به مدت نیم ساعت یا تا زمانی که دردتان آرام بگیرد، در دهان خود نگه دارید

### داروی شماره دو

#### سس زنجبیل و فلفل

زنجبیل و فلفل هر دو داروهای ضد درد هستند. شما می توانید هر کدام از این دو ادویه را به طور جداگانه مورد استفاده قرار دهید، چراکه هر دوی این مسکن ها، پیام تسکین درد را به مغز می فرستند. اما برای گرفتن نتیجه بهتر، می توانید مخلوطی از این دو ادویه را تهیه کنید. از روش زیر کمک بگیرید

میزان مساوی از این دو ادویه را با آب مخلوط کنید و یک سس بسازید. توپ کوچکی از پنبه درست کنید و به میزان

کافی به سس مورد نظر آغشته اش کنید. بعد هم آن را درست روی دندان تان (جایی که لثه و زبان شما به آن برخورد نکند) بگذارید و تا زمان فروکش کردن درد یا حداقل تازمانی که طاقتش را دارید، پنبه را از دهان تان خارج نکنید.

### داروی شماره سه

#### محلول آب نمک

نمک یک ضدعفونی کننده قوی است؛ پس اگر درد دندان شما به خاطر عفونت ایجاد شده باشد، استفاده از نمک می تواند زودتر از هر راه دیگری شما را آرام کند. آب نمک دور دندان را ضدعفونی می کند و مایع هایی که باعث التهاب می شوند را خارج می کند. از این روش درمانی می توانید هر زمان که به آن نیاز پیدا کردید، به روش زیر استفاده کنید:

یک قاشق چای خوری نمک را در یک فنجان آب جوش حل کنید تا داروی فوق العاده ای بسازید. این محلول التهاب را کم کرده و بقایای آلودگی را از دهان شما پاک می کند. 30 ثانیه آن را در دهان تان بچرخانید و بعد بیرون بریزید. اگر هم حوصله درست کردن آب نمک را ندارید، یک سرم نمکی از داروخانه بخرید و تا چند روز از محلولی که در سرم وجود دارد غرغره کنید.

### داروی شماره چهار

#### دم کرده نعناع

دمنوش نعناع هم عطر خوبی دارد و هم می تواند به عنوان یک بی حس کننده خوب مورد استفاده قرار بگیرد. البته تنها دمنوش نعناع نیست که درد شما را آرام می کند، بلکه چای سیاه هم خاصیت ضد التهاب دارد و با کم کردن تورم می تواند به کاهش درد هم کمک کند. برای گرفتن نتیجه بهتر از این دو نوشیدنی، به شیوه زیر عمل کنید:

یک قاشق چای خوری نعنا خشک را در یک فنجان آب جوش بریزید و برای دم کشیدنش 20 دقیقه صبر کنید. وقتی که دمنوش تان خنک شد، آن را در دهانتان بچرخانید و بعد بیرون بریزید. اگر هم نعناع 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.

### داروی شماره پنج

#### 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.

### داروی شماره شش

#### 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

### داروی شماره هفت

#### 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

### داروی شماره هشت

#### 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

### لیموترش

لیموترش به کاهش درد دندان کمک زیادی می‌کند. به علاوه از پوسیدگی دندان، لق شدن دندان و خونریزی لثه جلوگیری می‌کند.

### سبزه گندم

سبزه گندم نیز خیلی مفید است. سبزه گندم از پوسیدگی دندان و درد دندان جلوگیری می‌کند. از آن می‌توان به شکل یک دهانشویه استفاده کرد و یا می‌توانید هر روز کمی از آن را بجوید تا به سلامت دندان هایتان کمک کرده باشید.

### پیاز

یک تکه کوچک پیاز را روی دندان خود قرار دهید و خیلی آرام آن را گاز بزنید تا اثر کند.

### چای کیسه ای

گذاشتن یک عدد چای کیسه ای خیس روی دندان نیز درد و ورم دندان را کم می‌کند. تانین موجود در چای این اثر را دارد همچنین اگر دندان شما به سرما حساسیت ندارد، می‌توانید چای کیسه ای را در آب یخ قرار دهید و سپس آن را روی دندانتان بگذارید.

### قرص ایبوپروفن

دو عدد قرص ایبوپروفن با هم بخورید. در میان مسکن‌ها، این دارو برای کاهش دندان درد مناسب‌تر است.

### اسپری های بی‌حسی

از اسپری های بی‌حسی برای دندان درد استفاده کنید. آنها می‌توانند برای مدتی روی اعصاب دندانتان تأثیر بگذارند تا بتوانید خود را به پزشک برسانید.

### آدامس

برای آرام شدن دندان درد با تکه‌ای از آدامس دندانتان را بپوشانید.

اگر دندان درد به علت تماس دندان با ترشی، میوه یا بستنی ایجاد شده است، با قرار دادن خمیر دندان بر روی آن، می‌توان آن را آرام کرد.

### کارهایی که نباید برای آرام کردن دندان درد انجام دهید:

- آسپیرین را روی دندانتان نگذارید. اگر می‌خواهید حالتان بهتر شود، آن را با آب بخورید. گذاشتن آن روی لثه می‌تواند آن را زخم کند که بهبود آن 3 تا 4 روز طول می‌کشد.
- تصور نکنید با قطع شدن درد دندان، مشکل از میان رفته است. مشکل دندانتان را جدی بگیرید و سریعاً به دندانپزشک مراجعه کنید.

از گرما برای تسکین دندان درد استفاده نکنید، زیرا آن را بدتر می کند -

### **با این کارها از دندان درد پیشگیری کنید**

کودک باید بعد از دو تا سه سلگی، مرتباً توسط دندانپزشک معاینه شود -

کودک باید دندانش را حداقل یک بار در روز مسواک کند -

اگر در ناحیه‌ای زندگی می‌کنید که، فلوراید به آب اضافه نشده است، مصرف مکمل‌های فلوراید الزامی است -  
بدین‌منظور با دندانپزشک

خود مشورت کنید/ تبیان

**مویز** را بکوبید تا دانه داخل آن له شود، سپس آن را باز کرده و دانه له شده را روی دندانان بگذارید

برای بهداشت دندان ها توصیه می شود، شب ها (لحظه قبل از خواب) روی دندان هایتان عسل زنبوری چند گیاهی بمالید و تمام حفره های دندان هایتان را کاملاً با عسل آغشته نمایید و صبح ها با پودر شویا مسواک بزنید. لازم به ذکر است شیرینی عسل، تنها شیرینی است که قند آن برای دندان ها مفید می باشد. به جای عسل همچنین می توانید با مقداری پنیر محلی دندان هایتان را آغشته نمایید و صبح مسواک **بزنید**

### **کنجد**

بیشتر از ۱۶۰۰ سال است که کنجد برای تسکین درد دندان در چین کاربرد دارد. کنجد حاوی ترکیباتی است که درد را این دانه‌ها برای تسکین درد دندان بسیار بهبود می‌بخشد. خواص کنجد شبیه آسپرین است و مانند مسکن عمل می‌کند مؤثر هستند. تهیه مرهم آن بسیار ساده است و نیاز به مواد زیادی ندارد. ظرف آبی را روی حرارت بگذارید تا جوش بیاید و سپس دانه‌های کنجد را در آن بریزید. برای هر مقدار کنجد ۲ برابر آب لازم هست. برای اینکه ترکیب تأثیر بهتری داشته باشد، باید منتظر شد تا نیمی از آب تبخیر شود. مرهم را مستقیماً روی قسمت دردناک بگذارید

در چین بومادران به دلیل قابلیت در می‌توان با جویدن برگ‌های تازه بومادران دردهای دندان‌ی را کاهش داد. تأثیرگذاری بر کلیه، کبد، طحال و چاکراه‌های انرژی بدن مورد ستایش قرار می‌گیرد

### **درد دندان عقل**

### **برگ گواوا**

برگ گواوا مسکن دندان درد بسیار عالی است. کورستین موجود در آن دارای خواص ضد اسپاسم است. به علاوه، ضد التهاب، ضد میکروب و ضد درد است  
جویدن 1 یا 2 برگ بزودی درد دندان عقل را آرام میکند شیوه دیگر این است که 4 تا 6 برگ گیاه را در 1 فنجان آب به مدت 5 دقیقه ریخته آبش خنک شود. به عنوان دهانشویه 2 بار در روز برای کاهش درد دندان عقل مؤثر است.

## انقوزه

یک درمان آبرودا قدیمی برای کاهش درد دندان عقل شناخته شده است. این ضد التهاب، ضد باکتری، ضد عفونی کننده و ضد اسپاسم است. همه این ترکیبات یک درمان خوب برای دندان درد است. به سادگی مقدار کمی از انقوزه روی محل درد دندان قرار دهید سریع اثر میکند. همچنین می توانید 4/1 قاشق چای خوری پودر انقوزه با 2 قاشق غذاخوری آب لیمو مخلوط کنید. کمی از این مخلوط را گرم کنید. یک توپ پنبه را در محلول فروبرده و به درد دندان عقل بگذارید هر کدام از این راه حل های چند بار در روز تا زمان بهبودی انجام دهید

## سیج یا مریم گلی

سیج مسکن طبیعی و فوری درد دندان عقل بسیار موثر است. این گیاه دارای خواص آنتی بیوتیک و ضد التهاب است که می تواند به دندان درد کمک کند و همچنین التهاب لثه، زخم های دهان و خونریزی لثه موثر است. مخلوط 2 قاشق چای خوری مریم گلی خشک شده خرد شده و 1 قاشق چای خوری نمک در یک لیوان کوچک بریزید 5 دقیقه غرغره کرده سپس تف کنید. این درمان 2 یا 3 بار در روز تا زمانی که درد فروکش کند انجام دهید

## عصاره وانیل

عصاره وانیل سرشار از خواص آنتی اکسیدانی است که می تواند بی حس درد دندان عقل کمک کند

یا 4 قطره از عصاره وانیل را بر روی یک پنبه و روی دندانی که درد میکند به مدت چند دقیقه نگه دارید دو تا سه 3 بار در روز تا زمان بهبودی نگه دارید

## آب علف گندم

آنتی بیوتیک طبیعی، موجود در آن به از بین رفتن باکتری ها و درمان طبیعی دیگر برای دندان درد عقل است. سموم دهان کمک کرده، به نوبه خود درد را کاهش میدهد

جویدن چند شاخه علف گندم تازه و تف کردن آن برای رهایی از دندان درد موثر است. روش دیگر، استفاده از آن به عنوان دهانشویه چند بار در روز تا زمانی که درد از بین برود

## نکات اضافی

برای کاهش درد یخ را در بالای دندان مبتلا روی گونه قرار دهید

جویدن آدامس بدون قند بعد از غذا عفونت را از بین می برد و بزاق را به کار می اندازد استفاده از دهان شویه ضد باکتری برای کاهش التهاب موثر است نخ کشیدن بین دندان ها یکبار در روز. مسواک زدن دندان و زبان به طور منظم . کاهش مقدار قند در رژیم غذایی برای جلوگیری از عفونت

نوشیدن مقدار زیادی آب در طول روز

با این حال، شما باید به دندانپزشک خود مراجعه کنید تا این درمانها ممکن است بطور موقتی درد را از بین ببرد  
دندانان را معاینه کند

**منبع مطلب درمان درد دندان عقل این سایت بسیار مفید برای دندان هست مجله پزشکی دکتر سلام**

منبع

tebyan . ravazade . hidoctor

گردآوری :

<http://moeza.blog.ir>

\*\*\*\*\*

<http://bookha.rozblog.com>

<http://pazal.blogspot.com>