

治口疮偏方 哪个有效?

问：我经常长口疮。许多民间偏方据说有助于治口疮，如在溃疡处涂盐、芦荟或苏打粉。请问哪种方法最有效？



西医

持续逾两周 应尽快求医



梁洁敏 医生
Specialist
Dental Group

有人认为，使用浓度高的盐分能杀灭可能导致口腔发炎溃疡的细菌，然而，至今无明确的医学证据显示盐能有效治口疮。

若体内缺乏维生素C、维生素B12、铁或锌等营养素，可能导致伤口不易愈合，形成口疮。芦荟含有多种营养素，被认为对口疮愈合有帮助，不过，只有有限的医学实验证明它真的有效。

长口疮与吃太多酸的食物，口腔形成酸性环境有关，将苏打粉（Baking soda）调水，形成碱性溶液，可抵消口腔环境的酸度，有助于舒缓疼痛，以及让溃疡较快愈合。

对于偶尔出现或情况轻微的口疮，使用偏方无妨，但，如果持续超过两个星期没有好转，或反复复发，就应该尽快去给牙医检查。长期不愈的口疮，有可能与其他较严重的疾病有关，如口腔癌。

对于口疮，医生可开有助于减轻口腔疼痛或不适的膏药。均衡的营养也能预防长口疮。

中医

多吃蔬果 忌刺激性食物



郑红 医师
庆德堂中医诊所

中医治疗方法主要采取辨证论治。口疮有实火与虚火之分，辩证主要根据起病、病程和溃疡溃烂程度，结合伴有症状来区分虚实。不论实证或虚证都应及时治疗，控制此病的反复发作，才能防止口腔粘膜发生恶性病变。

建议容易长口疮的人饮食清淡，多吃新鲜蔬果，忌食辛辣、过烫等刺激性食物，也不宜过食肥甘厚腻、粗硬及过咸的食物。保持口腔清洁、适时补充水分、保持排便通畅也很重要。需要时，可选用金银花、野菊花、板蓝根、大青叶和甘草，一起煎汤，再以这汤水漱口。

提到常见偏方，适当用盐水漱口，保持口腔清洁，能起到一定的预防性作用；苏打粉属碱性物质也含有一定消炎作用的盐分，具备去热消炎的良好效果。可将一匙苏打粉倒入一瓶矿泉水中（确保水是凉的），搅拌均匀后，用来漱口即可。

性味寒凉的芦荟，具有清热解毒、泻下通便、清肝火、生肌治伤、抗菌消炎，以及促进伤口修复的功效，对口疮粘膜溃疡的愈合也具有很好的治疗效用。