



মুখের আলসারের প্রাথমিক চিকিৎসা

মুখের অভ্যন্তরে আলসার বা ঘা বিভিন্ন কারণে হতে পারে। মুখের আলসার বা

ঘা যদি সাধারণ প্রকৃতির হয়ে থাকে। অর্থাৎ জটিল না হয় তবে প্রাথমিকভাবে কিছু চিকিৎসা গ্রহণ করা যায়। আবার কিছু অভ্যাস পরিবর্তনের মাধ্যমেও মুখের আলসারের তীব্রতা কমিয়ে আনা সম্ভব। এ ছাড়া মুখের আলসার যেন বারবার দেখা না দেয় বা খারাপ কোনো দিকে পরিবর্তিত না হয়, সেটিও কিছু নিয়মকানুন পালনের মাধ্যমে কার্যকর করা সম্ভব। মুখের আলসারের কিছু অভ্যাসগত কারণ রয়েছে, যার সঠিক প্রয়োগের মাধ্যমে মুখের আলসার নিরাময় করা যায়। সঠিক পদ্ধতিতে দাঁত ব্রাশ বা মুখ পরিষ্কার না করার কারণে মুখে আলসার বা ঘা হতে পারে। তাই

আমাদের সবার সঠিক নিয়মে দাঁত ব্রাশ করা উচিত এবং জিহ্বা ও মুখের অভ্যন্তর যথাযথভাবে পরিষ্কার করতে হবে। যেসব টুথপেস্টে ক্ষয়কারক উপাদান বা এসএলএস বা সোডিয়াম লরিল সালফেট বিশেষ পরিমাণে থাকে, সেগুলো দিয়ে দাঁত ব্রাশ করলে মুখের অভ্যন্তরে আলসার বা ঘা দেখা দিতে পারে। মুখে আলসার হলে মাউথওয়াশ ব্যবহার না করাই ভালো। কোনো কোনো ক্ষেত্রে মাউথওয়াশ ব্যবহারের কারণে মুখের আলসার বা ঘায়ের তীব্রতা বহুগুণ বেড়ে যায়। সবচেয়ে ভালো হয় কসমেটিক মাউথওয়াশ ব্যবহার করা। প্রথমীয় সবচেয়ে ভালো কসমেটিক মাউথওয়াশ হলো হালকা গরম লবণ-পানি। লবণমিশ্রিত পানি দিয়ে কুলকুঠি করলে মুখের আলসারের সংক্রমণ রোধ করা

সম্ভব। কারণ, লবণ অ্যান্টিসেপ্টিক হিসেবে কাজ করে থাকে। তা ছাড়া লবণ আমাদের ডাইনিং টেবিলে অথবা রান্নাঘরে সব সময়ই পাওয়া যায়। খাবার গ্রহণের ক্ষেত্রে অতিরিক্ত মসলা-জাতীয় খাবার পরিহার করতে হবে। মুখের আলসারের ক্ষেত্রে মসলাযুক্ত খাবার ক্রমাগত গ্রহণ করলে মুখের আলসারের অবস্থার অবনতি ঘটে থাকে। অতিরিক্ত গরম বা অতিরিক্ত ঠাণ্ডা খাবার গ্রহণ করা ঠিক নয়, যদি আপনার মুখের অভ্যন্তরে আলসার বা ঘা থাকে। ধূমপান ও অ্যালকোহল সেবন থেকে বিরত থাকতে হবে। এ ছাড়া অতিরিক্ত চা ও কফি পান করা ঠিক নয়। মানসিক চাপমুক্ত জীবন যাপন করতে হবে আলসারমুক্ত থাকার জন্য।

মুখের আলসারে কিছু ঘরোয়া চিকিৎসা রয়েছে, যার প্রয়োগের মাধ্যমে সুফল লাভ করা সম্ভব। মুখের আলসার আক্রান্ত স্থান হালকা গরম লবণ-পানি দ্বারা পরিষ্কার রাখতে হবে। মুখের আলসারযুক্ত স্থানে বাটার প্রয়োগ করলে আলসারের ব্যাথা কমে যায়। আক্রান্ত স্থানে ছিসারিন প্রয়োগের মাধ্যমে আলসার ভালো হওয়ার ক্ষেত্রে সুফল পাওয়া যায়। আক্রান্ত স্থানে মধু প্রয়োগ করা যেতে পারে। ডাবের পানি অনেক দিন থেকে মুখের সাধারণ আলসার ভালো হয়ে যায়। সম্ভব হলে ডাবের পানি দ্বারা কুলকুঠি করা যেতে পারে। পাকা পেঁপে মুখের আলসার সারাতে সাহায্য করে। বিশেষ করে পাকা পেঁপে ক্ষতস্থান করাতে সাহায্য করে। স্বাভাবিক দাঁই এবং টকদাই মুখের

সাধারণ আলসার নিরাময়ে ভূমিকা রাখে। দই প্রোবায়োটিক হিসেবে কাজ করে। তবে অতিরিক্ত দই খাবেন না। গাজর মুখের আলসারে কার্যকর ভূমিকা রাখে। গাজরে রয়েছে বিটা ক্যারোটিন, যা ক্যাপ্সারের বিরুদ্ধেও কাজ করে থাকে। আপেলের ব্যাকটেরিয়া-বিরোধী এবং প্রদাহ নাশকারী কার্যকরিতার জন্য মুখের আলসারে আপেল অত্যন্ত উপকারী খাবার। আপেলকে প্রাকৃতিক মাউথওয়াশও বলা হয়। কলা মুখের আলসারের ক্ষেত্রে অভ্যন্তরীণ আবরণ সৃষ্টিতে সাহায্য করে থাকে। খাঁটি মধু প্রয়োগ করলে বা খেলে আলসারযুক্ত স্থান দ্রুত ভালো হয়ে যায়। তরকারি হিসেবে কাঁচা কলা খেতে পারেন। মুখের আলসারের ব্যাথা করাতে হাতের কাছে ওষুধ না পেলে লবঙ্গ চিবিয়ে খেলে যে বস বের হয় তা ক্লোভঅয়েল নামে পরিচিত। এটি মুখের আলসারের ব্যাথা করাতে সাহায্য করে। শুধু তাই নয়, লবঙ্গ দাঁতের ব্যাথা ও করাতে সাহায্য করে। তবে মুখের আলসারের স্থান এবং প্রকৃতি বিভিন্ন রকম হওয়ায় কারো কারো ক্ষেত্রে লবঙ্গ চিবিয়ে খেলে মুখের আলসারের তীব্রতা বেড়ে যেতে পারে এবং মুখের জ্বালাপোড়া হতে পারে। তাই সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে। পুদিনাপাতা ব্যাকটেরিয়া-বিরোধী এবং প্রদাহ নাশকারী বলে মুখের আলসারের ক্ষেত্রে কার্যকর ভূমিকা রাখে। উপরি উক্ত বিধিনিমেধ এবং ঘোরোয়া পদ্ধতিতে চিকিৎসা শুধু প্রাথমিক আলসার বা মুখের ঘায়ের ক্ষেত্রে কার্যকর হবে। এ ছাড়া যেসব মুখের আলসার সাধারণ প্রকৃতির হয়ে থাকে। অর্থাৎ যার ক্ষতিকর প্রভাব ব্যাপক নয়, সে ধরনের ক্ষেত্রে মুখের আলসারের প্রাথমিক চিকিৎসা কার্যকর ভূমিকা রাখবে, যেখানে ডাঙ্কার পাওয়া সম্ভব নয়। মুখের আলসার যদি ভাইরাস-জনিত বা অটোইমিউন রোগ হয়ে থাকে, তবে অভিজ্ঞ ডাঙ্কারের মাধ্যমে চিকিৎসা করতে হবে। কার্যকর চিকিৎসা গ্রহণ না করলে এ ধরনের মুখের আলসার কখনোই ভালো হবে না। ■



ডাঃ মোঃ ফারুক হোসেন

ওরাল অ্যান্ড ডেন্টাল সার্জন

ইমেসেস ওরাল কেন্দ্র

বাড়ি : ৪২৮, সড়ক-৬, রম্মালা, ইয়ামিনপুর, ঢাকা

মোবাইল : ০১৮১৭-৫২১৮৯৭

ই-মেইল : dr.faruq@gmail.com