

8 علاج منزلي لألم الأسنان

التجاويف ، والحشوات السائبة ، والأسنان المتشققة ، والخراج (جيب من العدوى عند خط اللثة) ، أو حالة الجيوب الأنفية يمكن أن تؤدي كلها إلى ألم الأسنان المزعج. حتى تتمكن من رؤية طبيب الأسنان ، يمكن لهذه العلاجات المنزلية الموثوقة توفير راحة الأسنان.

1. علاج الأسنان: زيت القرنفل

المركب الكيميائي الأساسي لهذه التوابل هو الأوجينول ، وهو مخدر طبيعي. لكن يحتاج زيت القرنفل لاستخدامه بعناية. ضع قطرتين من زيت القرنفل على كرة من القطن ووضعهما على الأسنان نفسها حتى يتراجع الألم. استخدم قليلاً من القرنفل المجفف أو ضع فصلاً كاملاً على السن. امضج الفصوص الكاملة قليلاً لتحرير الزيت واحتفظ به في مكانه حتى نصف ساعة أو حتى ينحسر الألم.



2. علاج الأسنان: معجون الزنجبيل-كاين

امزج أجزاء متساوية من هذين التوابل بالحرارة مع كمية كافية من الماء لعمل عجينة. دحرج كرة صغيرة من القطن إلى عجينة كافية لإشباعها ، ثم ضعها على أسنانك مع تجنب اللثة واللسان. اتركه حتى يتلاشى الألم ، أو طالما يمكنك.



3. علاج الأسنان: الماء المالح

ملعقة صغيرة من الملح المذابة في كوب من الماء المغلي تجعل غسول الفم الذي يزيل الآلام ويساعد على تقليل التورم. مخمض السائل حوالي 30 ثانية قبل أن تبصق. تقوم المياه المالحة بتطهير المنطقة المحيطة بالسن وتجذب بعض السوائل التي تسبب التورم. كرر هذا العلاج كلما دعت الحاجة.



4. علاج الأسنان: تهدئة بالشاي

شاي النعناع له نكهة لطيفة وبعض القوة الذهنية. ضع 1 ملعقة صغيرة

من أوراق النعناع المجففة في كوب من الماء المغلي. بعد أن يبرد الشاي ، اسحبه في فمك ، ثم ابصقه أو ابلعه. أيضا ، قد يساعد التانينات القابض في الشاي الأسود القوي على تهدئة الألم عن طريق الحد من التورم. لهذا العلاج الشعبي ضع كيس شاي دافئ ورطب ضد السن المتضررة للإغاثة المؤقتة.



5. علاج الأسنان: شطف بيروكسيد الهيدروجين

لمساعدة في قتل البكتيريا وتخفيف بعض الانزعاج ، مخمض فمك في محلول بيروكسيد الهيدروجين 3 ٪. هذا يمكن أن يوفر راحة مؤقتة إذا كان ألم الأسنان مصحوبًا بالحمى وطعم كريهة في الفم (كلاهما علامات العدوى) ، ولكن مثل علاجات الأسنان الأخرى ، هو مجرد إجراء مؤقت حتى ترى طبيب الأسنان الخاص بك والحصول على مصدر العدوى مسح فوق. محلول بيروكسيد الهيدروجين هو فقط للشطف. بصقها ، ثم شطف عدة مرات بالماء العادي.



6. علاج الأسنان: الثلج

ضع مكعب ثلج صغير في كيس بلاستيكي ، لفّه بقطعة قماش رقيقة حول الكيس ، ثم ضعيه على السن المؤلم لمدة 15 دقيقة لتخدير الأعصاب. أيضا ، يمكن ان تدلك مكعبات الثلج على المكان الذي يؤلمك لتخفيف ألم الأسنان.



7. وجع الأسنان: فرشاة مع الأدوات المناسبة

استخدم معجون أسنان محدد "للأسنان الحساسة". إذا كانت لديك مشكلة في تقلص اللثة ، فقد يؤدي ذلك إلى تخفيف الكثير من الألم الذي تعاني منه على الأرجح من الأطعمة الساخنة أو الباردة. عندما يتقلص اللثة ، يتكشف العاج المحيط أسفل سطح مينا الأسنان ، وهذه المادة حساسة بشكل خاص. قم بالتبديل إلى فرشاة أنعم الشعر التي يمكنك العثور عليها للمساعدة في الحفاظ على أنسجة اللثة ومنع المزيد من التقلص.



8. علاج آلام الأسنان: الضغط

جرب تقنية العلاج بالابر لوقف ألم الأسنان بسرعة. باستخدام الإبهام ، اضغط على النقطة الموجودة على ظهر يدك الأخرى حيث تلتقي قاعدة الإبهام والسبابة. اضغط على المكان لمدة دقيقتين. هذا يساعد على إطلاق سراح الاندورفين ، وهرمونات الدماغ جيدة المظهر.

