

Mengatasi Keluhan Sariawan



Sumber Foto : freepik.com

Jika Anda merasa sariawan kerap terjadi pada rongga mulut, kenali penyebab dan cara penanganannya, untuk itu yuk simak pada artikel berikut!

Sariawan atau *stomatitis* merupakan istilah umum untuk mulut yang meradang dan sakit yang dapat mengganggu seseorang ketika makan, berbicara, dan tidur. *Stomatitis* dapat terjadi di mana saja di mulut, termasuk bagian dalam pipi, gusi, lidah, bibir, dan langit-langit mulut.

Sariawan ini juga dikenal sebagai *ulkus aphthous* dan merupakan bagian dari penyebab paling umum dari sariawan. Luka yang ditimbulkan berwarna putih pucat atau kekuningan dengan lingkaran luar berwarna merah dan biasanya terjadi di bagian dalam bibir atau pipi, atau di lidah.

Sariawan menyebabkan nyeri akut dan sementara. Dalam kasus kecil, yang paling umum, sariawan akan sembuh dalam 4-14 hari. Pada kasus yang lebih parah sariawan dapat dialami hingga 6 minggu.

Keluhan sariawan dapat dialami siapapun, meskipun wanita dan orang-orang di usia belasan dan 20-an lebih sering mengalaminya.

Penyebab sariawan

Sariawan dapat disebabkan karena beberapa faktor. Penyebab paling umum adalah:

- Trauma dari gigi palsu atau kawat gigi yang tidak pas, menggigit bagian dalam pipi, lidah, atau bibir, dan pembedahan
- Pengobatan kemoterapi untuk kanker

- Infeksi virus, seperti herpes
- Infeksi jamur, seperti sariawan
- Kondisi apa pun yang terkait dengan xerostomia, atau mulut kering
- Merokok atau mengunyah tembakau

Gejala yang ditimbulkan

Stomatitis sering mengakibatkan rasa sakit dan nyeri. Setiap orang mungkin mengalami gejala yang berbeda. Ini dapat mencakup:

- Sariawan dengan lapisan putih atau kuning dan dasar merah, biasanya di dalam bibir, pipi, atau di lidah
- Bercak merah
- Melepuh
- Pembengkakan
- Perasaan terbakar di mulut
- Lesi dapat sembuh dalam 4-14 hari dan sering kambuh

Penangananan sariawan

Keluhan sariawan pada umumnya tidaklah berbahaya dan tidak memerlukan pengobatan. Penanganannya haruslah berdasarkan penyebab dari sariawan itu sendiri.

Meskipun setiap kasus akan berbeda, beberapa penanganan berikut dapat diberikan untuk meringankan rasa sakit akibat sariawan atau untuk membantu proses penyembuhan:

- Pereda nyeri over-the-counter (OTC) seperti acetaminophen atau ibuprofen
- Obat topikal yang membantu mengatasi rasa sakit atau peradangan
- Minum lebih banyak cairan untuk menjaga selaput lendir terhidrasi dengan baik
- Obat kumur seperti air garam (obat kumur berbasis alkohol harus dihindari)
- Jika bagian mulut Anda terluka akibat kawat gigi atau gigi palsu Anda dapat melapisinya dengan *dental wax* untuk menutupi bagian yang sedikit tajam.

Sariawan yang membutuhkan waktu lama untuk sembuh atau luka yang disertai demam yang tidak kunjung hilang memerlukan penanganan medis.

Sariawan yang muncul berulang kali mungkin merupakan kondisi yang lebih serius atau infeksi sekunder. Konsultasikan dengan dokter apabila sariawanmu tidak kunjung sembuh dan terus berulang.

Pencegahan sariawan

Jika Anda sering mengalami sariawan beberapa pencegahan dapat Anda lakukan, sehingga sariawan tidak sering terjadi, seperti:

- Menjaga kebersihan rongga mulut dengan menggosok gigi, menggunakan obat kumur, membersihkan sela gigi dan rutin periksa ke dokter gigi.
- Hindari makanan asam atau pedas, jika Anda sering mengalami sariawan
- Tidak berbicara saat makan, karena dapat meningkatkan kemungkinan menggigit pipi
- Menggunakan *dental wax* apabila sisi kawat gigi terasa tajam
- Menghindari stress
- Mengonsumsi makanan yang bernutrisi dan banyak minum air putih.

Referensi :

- WebMD (2021). Stomatitis
- Healthline (2018). Stomatitis
- Medical News Today (2017). Everything you need to know about stomatitis
- Verywell Health (2021). An overview of stomatitis