

Sariawan ? Pasti tidak nyaman. Makan, minum atau berbicara pun jadi terganggu karena kondisi ini. Makanan dan minuman yang terasa enak, akan menjadi siksaan bagi kita yang mengalami sariawan ini. Bahkan kadang kita sulit kendalikan emosi karena sakit perih yang dirasakan.

Berbagai obat memang dapat kita temui untuk mengobati luka sariawan ini, tetapi pencegahan adalah lebih baik, bukan ? Nah, oleh karena itu kita perlu tahu hal-hal apa saja yang dapat menyebabkan sariawan. Mengetahui penyebab dari sariawan ini akan membantu kita untuk mencegahnya lebih dini. Coba simak beberapa penyebab sariawan berikut ini :

### **Stress**

Stress bisa menjadi pemicu sariawan , lho, bukan hanya sakit perut atau mual saja. Memang efek atau akibat stress pada masing-masing orang berbeda. Ada baiknya kita perhatikan bagaimana kecenderungan kondisi ini terhadap sariawan yang muncul di mulut kita. Bila muncul sariawan pada mulut kita karena pemicunya adalah stress, so keputusan untuk relaks dan mungkin ambil cuti, adalah langkah yang bijaksana.

### **Terluka Karena Sikat Gigi**

Pemilihan bulu sikat gigi yang keras atau cara sikat gigi yang salah, bisa melukai gusi kita dan kemudian menjadi sariawan. Team dokter gigi di Kemang Confi Dental Care dengan senang hati akan menjelaskan bagaimana cara kita menggosok gigi dan bagaimana memilih sikat gigi yang cocok untuk kita. Jadi, silahkan berkunjung ke Kemang Confi Dental Care, dan jangan malu untuk bertanya.

### **Tergigit Saat Mengunyah Makanan**

Cara makan yang terburu-buru, beresiko bibir tergigit oleh gigi kita tanpa sengaja. Bila tergigit dan terluka akan menjadi sariawan. Hati-hati saat mengunyah dan hindari makan makanan dan minuman yang terlalu panas agar tidak melukai mulut sendiri.

### **Kesehatan Terganggu**

Tubuh tidak fit, biasanya dapat mencetuskan sariawan. Sariawan bisa juga menjadi salah satu indikasi kita kekurangan vitamin C dan vitamin B12. Sariawan juga bisa dicetuskan oleh peradangan di pencernaan ataupun panas dalam. Konsumsi suplemen vitamin atau multivitamin dapat membantu mengembalikan kondisi tubuh, tapi yang lebih penting adalah cukup kita benahi pola makan dan minum. Konsumsi sayur mayur dan buah-buahan yang kaya vitamin C. Selain itu, serat alami yang banyak terdapat pada sayur dan buah segar juga melancarkan pencernaan. Perbanyak minum air putih dan kurangi jajan gorengan, dan tentunya cukupkan waktu tidur dan istirahat kita. Jadi biasakanlah selalu menjalani hidup sehat dan teratur.