

MOUTH ULCERS यानी मुंह के छाले एक आम लेकिन काफी तकलीफदेह समस्या है। ये छोटे-छोटे सफेद या हल्के पीले रंग के घाव होते हैं, जिनके चारों ओर लालपन दिखाई देता है। ये छाले जीभ, होंठों के अंदर, गालों की अंदरूनी सतह या मसूड़ों पर हो सकते हैं। जब ये होते हैं तो खाना-पीना, बोलना और यहां तक कि पानी पीना भी दर्दनाक लग सकता है।

क्यों होते हैं **MOUTH ULCERS**

MOUTH ULCERS होने के पीछे कई कारण हो सकते हैं। सबसे आम वजह है शरीर में पोषक तत्वों की कमी, खासकर Vitamin B12, Iron और Folic Acid की कमी। इसके अलावा ज्यादा तीखा, मसालेदार या खट्टा खाना खाने से भी मुंह के अंदर जलन बढ़ जाती है और छाले बन सकते हैं। लगातार तनाव में रहना, नींद पूरी न होना, बार-बार जीभ या गाल कट जाना, गंदे हाथों से मुंह में उंगली डालना और कमजोर इम्यून सिस्टम भी **MOUTH ULCERS** का कारण बन सकता है। कुछ लोगों में ये पेट की गर्मी या कब्ज की वजह से भी बार-बार होते हैं।

लक्षण क्या हैं

MOUTH ULCERS के दौरान मुंह में जलन, दर्द और सूजन महसूस होती है। छाले छूने पर ज्यादा दर्द करते हैं और कभी-कभी उनसे हल्का सा खून भी आ सकता है। खाने का स्वाद बदल जाना, मुंह से बदबू आना और बोलने में परेशानी भी इसके लक्षण हो सकते हैं। अगर छाले ज्यादा दिन तक ठीक न हों तो कमजोरी और चिड़चिड़ापन भी महसूस हो सकता है।

अगर छाले ज्यादा गंभीर न हों तो नीचे बताए गए घरेलू नुस्खे काफी राहत दे सकते हैं।

नमक के पानी से कुल्ला- नमक में प्राकृतिक एंटीसेप्टिक गुण होते हैं। एक गिलास गुनगुने पानी में आधा चम्मच नमक मिलाकर दिन में 2-3 बार कुल्ला करें। इससे मुंह के बैक्टीरिया कम होते हैं और **MOUTH ULCERS** जल्दी सूखने लगते हैं। शुरुआत में थोड़ी जलन हो सकती है, लेकिन यही प्रक्रिया छालों को ठीक करने में मदद करती है।

शहद का इस्तेमाल- शहद **MOUTH ULCERS** के लिए सबसे असरदार घरेलू उपाय माना जाता है। इसमें एंटी-बैक्टीरियल और हीलिंग गुण होते हैं। दिन में 2-3 बार साफ उंगली या रुई की मदद से छालों पर शुद्ध शहद लगाएं। इससे दर्द कम होता है और घाव जल्दी भरने लगता है।

नारियल तेल लगाएं- नारियल तेल मुंह की जलन और सूजन को कम करने में मदद करता है। रोजाना 2 बार छालों पर नारियल तेल लगाने से **MOUTH ULCERS** में आराम मिलता है। चाहें तो सुबह ऑयल पुलिंग भी कर सकते हैं, इससे मुंह की सफाई भी होती है।

तुलसी के पत्ते चबाएं- तुलसी के पत्तों में औषधीय गुण होते हैं। 4-5 ताजे तुलसी के पत्ते धीरे-धीरे चबाएं या तुलसी के रस को छालों पर लगाएं। यह उपाय इन्फेक्शन कम करता है और **MOUTH ULCERS** को ठीक करने में सहायक होता है।

बर्फ से सेक करें- अगर छालों में ज्यादा जलन और दर्द हो रहा है तो बर्फ का छोटा टुकड़ा छाले पर हल्के से लगाएं। इससे सूजन कम होती है और तुरंत राहत मिलती है। यह उपाय खासतौर पर खाने से पहले फायदेमंद होता है।

एलोवेरा जेल- एलोवेरा में ठंडक देने वाले और घाव भरने वाले गुण होते हैं। ताजा एलोवेरा जेल को छालों पर दिन में 2 बार लगाने से **MOUTH ULCERS** जल्दी ठीक हो जाते हैं और जलन भी कम हो जाती है।

ठंडा और हल्का भोजन लें- छाले होने पर बहुत ज्यादा गरम, तीखा और मसालेदार खाना नुकसानदायक होता है। ठंडा दूध, दही, खिचड़ी और नरम खाना खाएं। इससे मुंह को आराम मिलता है और छालों पर दबाव नहीं पड़ता।
निष्कर्ष

MOUTH ULCERS के घरेलू उपाय नियमित रूप से अपनाने पर 4-7 दिनों में काफी हद तक आराम मिल जाता है। अगर छाले बार-बार हो रहे हों या ज्यादा दिनों तक ठीक न हों, तो केवल घरेलू उपायों पर निर्भर न रहें और डॉक्टर की सलाह जरूर लें।