

# Mẹo “chữa cháy” khi cơn đau răng bất ngờ ập tới

Gia Khang dịch

3 tháng 11, 2021

Saigon Nho



(Minh họa: Engin Akyurt/Unsplash)

SANTA MONICA, California (SGN) – Không có gì khó chịu hơn một cơn đau răng bất ngờ ập tới, mà còn tồi tệ hơn là xảy ra ở thời điểm mà bạn không thể ngay lập tức đến gặp nha sĩ.

Dưới đây là tám mẹo đơn giản mà bạn có thể điều trị tại nhà khi lỡ cơn đau răng xuất hiện, giúp giảm đau và hạn chế nhiễm trùng, trước khi có thể khám tại văn phòng nha sĩ, theo trang mạng Livestrong.

## 1. Súc miệng với nước muối

Bác sĩ Sanda Moldovan tại trung tâm Beverly Hills Dental Health ở California cho biết súc miệng bằng nước muối có giúp kiểm soát sự tích tụ mảng bám vi khuẩn trên răng, tác nhân gây ra sự khó chịu răng miệng.

Trong một cuộc nghiên cứu được thực hiện hồi Tháng Mười Hai, 2017 và được đăng trên tạp chí Journal of the Indian Society of Pedodontics and Preventive Dentistry, nước muối đóng vai trò như một loại chất tẩy rửa loại nhẹ, làm sạch sê răng miệng và giảm đau nếu như lỗ bị nhiễm trùng.

Bạn nhớ pha muối với nước ấm, sau đó ngâm nước muối trong vòng một đến hai phút rồi hãy súc miệng nhiều lần trước khi nhổ ra.

## 2. Chuờm nước ấm hoặc nước lạnh

Nha sĩ Evelyn Taly Huaman, hiện đang công tác tại trung tâm Taly Dental Specialist ở San Diego, cho biết chìa khóa để trị đau răng tại nhà là cố gắng chẩn đoán xem cơn đau

đến từ đau. “Nếu bạn có thói quen nghiến răng vào ban đêm trong lúc ngủ thì hàm và khớp răng dễ bị nhức mỏi. Nó như một cơn đau thắt,” Nha sĩ Huaman nói. “Bạn nên cho một miếng gạc ngâm với nước ấm hoặc nước lạnh chườm quanh hàm để giúp giảm đau nhanh.

### 3. Bôi gel nha đam

Nha đam không chỉ có đặc tính làm dịu và mát làn da mà còn giúp giảm sưng tấy khi bị đau răng. Việc thoa kem nha đam dạng gel lên nướu bị nhiễm trùng sẽ giúp cải thiện tình trạng viêm nha chu.

Tuy nhiên, đây cũng chỉ là cách tạm thời chữa trị trước khi bạn gặp nha sĩ. Những dấu hiệu liên quan đến nha chu phải tới nha sĩ để khám, nếu không răng sẽ bị hoại tử. Bên cạnh đó, bạn cũng nên lưu ý là nha đam có thể gây độc nếu như nuốt phải, có thể khiến bạn bị tiêu chảy, đau bụng và nôn mửa.

### 4. Nhai tỏi

Củ tỏi, củ hành từ lâu đã được người xưa áp dụng như phương cách trị đau răng, đặc biệt đối với những ai bị đau do sâu răng. Bạn nên cắt nhỏ một lát tỏi thật mỏng, đắp lên vùng bị đau khoảng ba phút để tạo cảm giác tê, sau đó thì nhai.

Bên cạnh đó, bạn cũng có thể nhai những lát hành tây sống vì nó có tác dụng làm giảm đau do viêm nướu gây lên. Tuy nhiên, bạn nên nhai súc miệng nhiều lần và đánh răng lại sau khi nhai tỏi hay hành, vì nếu không thì mùi nồng nặc của thức ăn sẽ còn trong miệng, gây ra hơi thở nặng mùi và khó chịu.

### 5. Nhai lá ổi

Cũng giống như gừng, tỏi và hành, lá ổi có tính chống viêm và kháng khuẩn tốt, giúp loại bỏ vi khuẩn có hại cho răng nướu. Thông thường, người ta sẽ nhai lá ổi tươi hoặc súc miệng bằng nước lá ổi được giã nát và đun sôi.

Trong một nghiên cứu được thực hiện năm 2019 cho thấy, 100 người tham gia với mức độ đau răng khác nhau đều báo cáo có sự cải thiện rõ rệt sau khi súc miệng với nước lá ổi liên tục trong vòng bảy ngày. Đây được xem là phương pháp đơn giản, dễ làm mà ai cũng có thể làm tại nhà nếu như chưa kịp đi khám khi bị đau răng.

### 6. Uống thuốc giảm đau

Tiến sĩ Rhonda Kalasho ở trung tâm GLO Modern Dentistry, Los Angeles, cho biết, nhiều cơn đau răng liên tục có thể là do vi khuẩn xâm nhập vào dây thần kinh và chắc chắn bạn sẽ đến gặp nha sĩ càng sớm càng tốt.

Để giảm đau nhanh trước khi gặp bác sĩ, bạn có thể dùng Tylenol để kiểm soát cơn đau.

## 7. Ăn gừng

Gừng có đặc tính chống viêm và khử trùng cao, giúp vùng viêm ở răng nướu được làm sạch và không bị nhiễm trùng.

Bạn gọt vỏ, cắt nhỏ lát gừng, sau đó trộn với chút dầu olive rồi xay bằng máy sinh tố cho đến khi hỗn hợp sền sệt. Tiếp đến, bạn dùng cây tăm Q-tip bôi hỗn hợp lên vùng sưng tấy.

Một cuộc thử nghiệm được đăng trên tạp chí y học Ayurveda and Integrative Medicine cho thấy, pha bột gừng uống cùng với nước ấm có hiệu quả như thuốc giảm đau, làm bớt khó chịu và dễ uống.

## 8. Dùng thuốc có enzyme

Enzyme support là loại thuốc bạn có thể mua tại các nhà thuốc mà không cần toa của bác sĩ. Đây là phương pháp trị hiệu quả khi đau răng và nướu, do thuốc này có chứa thành phần bromelain, được các nhà khoa học chứng minh là có tác dụng chống viêm tốt như ibuprofen.