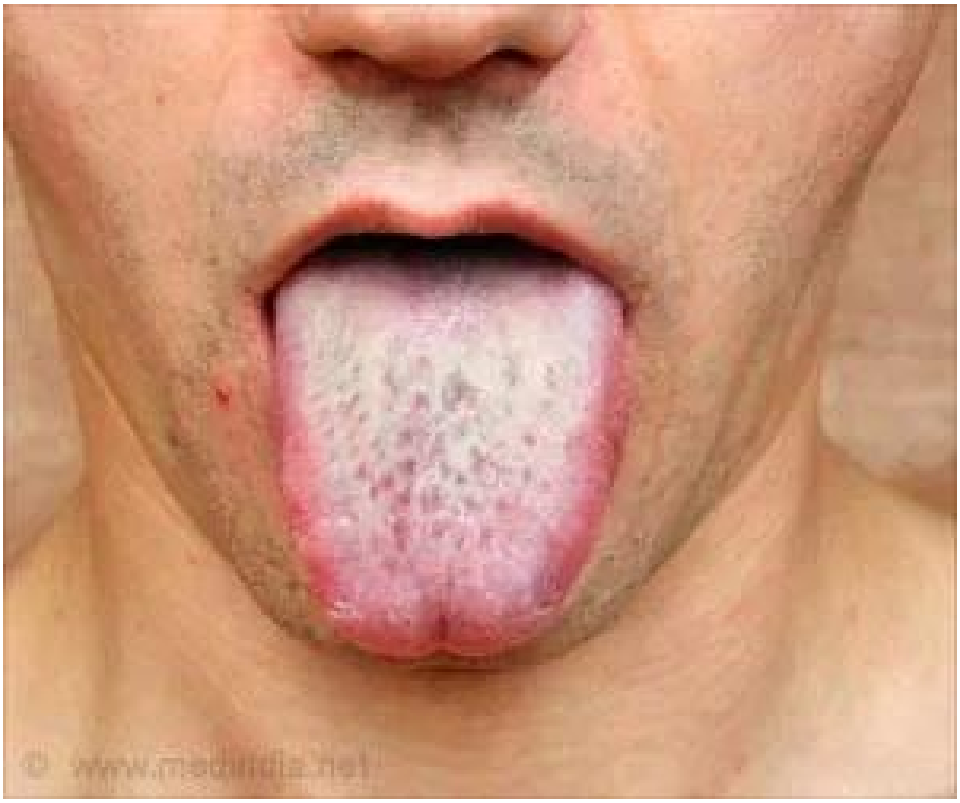
Acht Tipps zur Vorbeugung von Mundsoor zu Hause

Was ist Mundsoor? Mundsoor ist eine Infektionskrankheit, die die Schleimhaut um die Zunge, das Zahnfleisch und die inneren Wangen befällt. Es wird durch einen Hefepilz namens Candida albicans verursacht, der normalerweise Säuglinge befällt. Erwachsene können auch aufgrund anderer zugrunde liegender Erkrankungen von dieser Infektion betroffen sein. Es heißt auch orale Candidiasis. Was sind die Ursachen für Mundsoor? Mundsoor betrifft vor allem Säuglinge, da sie ein schwächeres Immunsystem haben. Candida albicans ist ein häufiger Pilz, der in der Haut, der Schleimhaut von Mund und Darm vorkommt. Aber manchmal kann es überwuchern und weiße milchige Läsionen auf der Schleimhaut verursachen, die schmerzhaft …



Was ist Mundsoor?

Mundsoor ist eine Infektionskrankheit, die die Schleimhaut um die Zunge, das Zahnfleisch und die inneren Wangen befällt. Es wird durch einen Hefepilz namens Candida albicans verursacht, der normalerweise Säuglinge befällt. Erwachsene können auch aufgrund anderer zugrunde liegender Erkrankungen von dieser Infektion betroffen sein. Es heißt auch **orale Candidiasis.**

Was sind die Ursachen für Mundsoor?

Mundsoor betrifft vor allem Säuglinge, da sie ein schwächeres Immunsystem haben. Candida albicans ist ein häufiger Pilz, der in der Haut, der Schleimhaut von Mund und Darm vorkommt. Aber manchmal kann es überwuchern und weiße milchige Läsionen auf der Schleimhaut verursachen, die schmerzhaft sind. Menschen mit geschwächter Immunität und unterdrücktem Verdauungssystem sind anfälliger für diese Krankheit. Die Krankheit kann während des Stillens vom Baby auf die Mutter übertragen werden. Die Hefe wächst um die Brustwarze herum und verursacht starke Schmerzen tief in der Brust.

Erwachsene sind anfälliger für Mundsoor-Infektionen, wenn sie an einer dieser Krankheiten wie AIDS, Diabetes, Asthma usw. leiden. Übermäßiges Rauchen und übermäßiger Gebrauch von Antibiotika können die Immunität verringern und somit das Infektionsrisiko erhöhen. Die rezeptfreie Behandlung von Mundsoor umfasst Antimykotika. Man muss immer einen Arzt konsultieren, wenn ein Säugling eine Soor entwickelt und geeignete Medikamente einnehmen.

Hausmittel gegen Mundsoor

Obwohl Arzneimittel die Infektion behandeln können, können sie bei Babys und immunsupprimierten Personen Nebenwirkungen verursachen. Daher kann man versuchen, Mundsoor mit diesen natürlichen Heilmitteln zu Hause effektiv zu behandeln.

- **Gute Mundpflege:** Mundhygiene ist wichtig, um Infektionen in Schach zu halten. Üben Sie die richtigen Putz- und Zahnseidetechniken, um Ihren Mund sauber und hygienisch zu halten. Eine gute Mundhygiene verhindert das Wachstum von Pilzen und reduziert das Infektionsrisiko. Bei Mundsoor wird empfohlen, die Zahnbürste häufig zu wechseln, da die Infektion über eine Zahnbürste erneut auftreten kann. Achten Sie auch bei Säuglingen auf eine angemessene Mundhygiene.
- **Salzwasser:** Salzwasser kann ein ideales Mittel gegen Mundsoor sein. Gurgeln Sie mit warmem Wasser mit einem Teelöffel Salz darin, um Schmerzen zu lindern und Mikroben aus der Mundhöhle zu entfernen. Schlucken Sie das kontaminierte Wasser nicht. Befolgen Sie dieses Regime 3-4 Mal am Tag, um den maximalen Nutzen zu erzielen.

- **Essig:** Es ist ein gutes Antiseptikum, das hilft,

Hefeinfektionen zu reduzieren und verhindert, dass sich Mundsoor weiter ausbreitet. Machen Sie eine Mischung aus Apfelessig mit warmem Wasser und einer Prise Salz. Waschen Sie Ihren Mund gründlich mit dieser Mischung, um das Pilzwachstum zu stoppen.

Weißer Essig kann auch helfen, Infektionen zu reduzieren. Stillende Mütter können eine Mischung aus weißem destilliertem Essig und Natron auf ihre Brustwarzen auftragen. Dies beseitigt das Wachstum von Candida und verhindert die Ausbreitung von Mundsoor auf Babys.

- **Probiotika:** Es wurde festgestellt, dass gute Bakterien im Magen das übermäßige Wachstum von Candida albicans kontrollieren. Unterdrückte Verdauung oder erhöhte Säurewerte können die Flora des Verdauungstraktes reduzieren. Probiotische Nahrungsergänzungsmittel und Getränke erhöhen die guten Bakterien im Darm, die das Wachstum infektiöser Hefezellen einschränken. Acidophilus-Ergänzungen helfen, ein natürliches Immunsystem gegen das Wachstum von Candida im Körper aufzubauen und Infektionen zu verhindern.
- **Kokosnussöl:** Kokosöl hat antiseptische Eigenschaften und eignet sich daher zur Behandlung von Mundsoor. Tupfen Sie die Mundhöhle 2-3 mal täglich mit reinem nativem Kokosnussöl ab, um Infektionen zu reduzieren. Caprylsäure in Kokosöl wirkt als Antimykotikum und verhindert das Wachstum von Hefen. Es hilft, Schmerzen und Schmerzen im Mund zu lindern. Das Auftragen von Kokosnussöl auf die Brustwarzen der stillenden Mutter kann eine Infektion verhindern.

- **Kalte Flüssigkeiten:** Kalte und eisgekühlte Getränke

helfen, Schmerzen und Beschwerden aufgrund von Mundsoor zu lindern. Trinken Sie Eiswasser, Eistee oder gekühlten Saft, um Schmerzen zu lindern und Infektionen zu reduzieren. Soor auf der Zunge ist sehr unangenehm und verursacht Probleme beim Essen und Schlucken von Speisen. Das Trinken kalter Getränke und das Essen kalter Speisen wie Eiscreme helfen, die Schmerzen zu lindern und ein angenehmes Essen zu ermöglichen.

- **Joghurt:** Joghurt wirkt als Antimykotikum und probiotische Ergänzung. Das Abtupfen von Joghurt um den Mundbereich bei Babys hilft, das Wachstum von Candida zu reduzieren. Erwachsenen wird empfohlen, ungesüßten Joghurt in ihre Ernährung aufzunehmen, vorzugsweise frisch und hausgemacht, um Infektionen zu reduzieren. Gesüßte verpackte Joghurts können Hefewachstum induzieren, da der darin enthaltene Zucker als Nahrung für Hefezellen dient. Joghurt liefert nicht nur gute Bakterien, die Infektionen abtöten, sondern ist auch gut für die Verbesserung der Verdauung. Besser die Verdauung, weniger Infektionen.
- **Knoblauch und Zwiebel:** Natürliche antimykotische Eigenschaften von Knoblauch und Zwiebeln helfen, die Infektion zu beseitigen, indem sie Hefezellen abtöten. Sie wirken gegen Candida und verhindern dessen Wachstum. Verzehren Sie regelmäßig 1-2 Knoblauchzehen mit Wasser oder nehmen Sie Knoblauch und Zwiebeln in die tägliche Ernährung auf, um Mundsoor vorzubeugen.

Gesundheitstipps

- Kontaminierte Prothesen sind eine häufige Ursache für Mundsoor bei Erwachsenen. Achten Sie auf Hygiene, um Pilzinfektionen zu vermeiden. Reinigen Sie Zahnprothesen, indem Sie sie über Nacht in Chlorhexidinlösung einweichen, um Pilzinfektionen vorzubeugen

- Vermeiden Sie fermentierte Lebensmittel wie Brot, Wein, Bier, da dies die Mundsoor verschlimmern kann
- Reduzieren Sie die Zuckeraufnahme in Ihrer Ernährung
- Stillende Mütter sollten Stilleinlagen verwenden, um eine Kontamination zu vermeiden
- Sorgen Sie regelmäßig für eine ordnungsgemäße Reinigung der Saugflaschen
- Waschen Sie Ihren Mund und putzen Sie Ihre Zähne, nachdem Sie Asthma-Inhalatoren verwendet haben

Diese Hausmittel können Mundsoor vorbeugen und auch behandeln. Sorgen Sie für eine gute Mundhygiene, um Pilzinfektionen zu vermeiden.

.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki