



Overview

Aphthous ulcers or what we know as canker sores are a condition of the mouth characterized by the appearance of an open wound or painful shallow ulcer on the mucous membrane of the mouth surrounded by an area of redness, the wound can be solitary or multiple. It is not known for certain the main cause of canker sores.

Risk Factor

- Local trauma
- Stress
- Smoking cessation
- Anemia
- Hematinic deficiency

Education and Prevention Efforts

- Maintain oral hygiene regularly
- Live a healthy life through good nutrition, exercise, and adequate rest
- Recognize the factors that trigger canker sores and avoid them
- Avoid hot, spicy, salty and sour foods, fatigue, lack of sleep and working overtime when experiencing canker sores
- Seek professional guidance to get the best treatment for your canker sores

Treatment & Management

There is no special treatment for canker sores. Usually canker sores will heal by themselves within 7-10 days. Treatment aims to relieve symptoms, reduce the severity of canker sores, speed healing, and extend the disease-free period.

Possible medications/treatments are:

- Mouthwash (containing benzydamine or chlorhexidine gluconate)
- Topical corticosteroid medications such as dexamethasone (must be prescribed by a doctor)
- Systemic steroids such as prednisone and dexamethasone (must be prescribed by a doctor)

Apa Itu Sariawan

Sariawan adalah salah satu permasalahan pada mulut yang sering dialami banyak orang. Sariawan atau yang disebut juga dengan stomatitis merupakan peradangan pada mulut yang terasa nyeri, sehingga bisa mengganggu pengidapnya untuk makan, berbicara, dan tidur. Sariawan bisa muncul di mana saja di dalam mulut, termasuk di dalam pipi, gusi, lidah, bibir, dan langit-langit mulut.

Penyebab Sariawan

Penyebab utama dari sariawan yaitu adanya jamur *Candida albicans*, yang memang berada di dalam mulut dalam jumlah yang kecil dan pertumbuhan yang tidak terkendali. Namun, sariawan juga bisa disebabkan oleh berbagai macam faktor lainnya, seperti cedera, infeksi, atau alergi.

Faktor Risiko Sariawan

Siapa saja bisa mengalami sariawan, tapi ada beberapa faktor yang bisa memicu munculnya masalah mulut tersebut, antara lain:

- Kebersihan mulut yang tidak terjaga dengan baik.
- Penggunaan gigi palsu dengan ukuran yang tidak pas dan tidak dibersihkan secara teratur.
- Kekurangan vitamin B dan zat besi.
- Konsumsi antibiotik.
- Menggunakan obat-obatan yang bisa menurunkan produksi air liur.
- Mengidap penyakit diabetes.
- Sistem kekebalan tubuh yang menurun.
- Kebiasaan merokok.
- Menjalankan pengobatan kemoterapi.

Gejala Sariawan

Sariawan tidak akan langsung terasa, tetapi akan berkembang secara perlahan dengan gejala sebagai berikut:

- Sensasi terbakar pada lidah.
- Bagian dalam mulut dan tenggorokan berwarna merah.
- Rasa tak nyaman saat menelan.
- Muncul warna kemerahan dan rasa nyeri pada bagian mulut yang terdapat gigi palsu.
- Rasa tidak nyaman dalam mulut.
- Luka berwarna putih yang muncul di lidah.
- Pendarahan ringan yang terjadi saat tergores.

Diagnosis Sariawan

Diagnosis sariawan bertujuan untuk mencari apa yang menjadi penyebabnya.

Cara mendiagnosis yang paling utama adalah dengan pemeriksaan fisik, karena dokter bisa mengetahui banyak hal hanya dengan melihat penampilan lesi.

Tes lainnya yang bisa digunakan untuk mendiagnosis sariawan, antara lain:

- Apusan (*swab*), baik untuk infeksi bakteri dan virus.
- Kerokan atau *swab* jaringan untuk infeksi jamur.
- Biopsi, atau pengangkatan sel atau jaringan untuk penelitian lebih lanjut.
- Tes darah.
- Tes tempel untuk mengidentifikasi alergi.

Pengobatan Sariawan

Luka di dalam mulut atau sariawan biasanya bisa sembuh dengan sendirinya selama kurang lebih dua minggu. Bila penyebab sariawan ditemukan, dokter bisa memberikan pengobatan untuk mengatasi penyebab tersebut. Misalnya, untuk sariawan yang disebabkan oleh infeksi jamur, obat-obatan anti jamur bisa diberikan. Selain itu, kamu juga dapat menggunakan obat anti jamur dalam bentuk gel, obat kumur, atau tablet. Namun, bila penyebab sariawan tidak ditemukan, maka pengobatan berfokus pada mengatasi gejalanya saja. Berikut beberapa cara untuk membantu meringankan rasa nyeri dan mempercepat proses penyembuhan sariawan:

- Hindari minuman atau makanan panas, serta makanan yang asin, pedas, dan asam untuk sementara.
- Minum obat penghilang rasa sakit.
- Kurangi kebiasaan merokok
- Senantiasa menjaga kebersihan gigi dan mulut.
- Berkumurlah dengan air dingin atau makan es krim bila mengalami sensasi terbakar di dalam mulut.

Rekomendasi Obat Sariawan

Berikut ini beberapa rekomendasi obat yang bisa kamu gunakan untuk mengatasi sariawan:

- **Alocclair Plus Gel 8 ml.** Merupakan obat gel dengan kandungan asam hialuronat dan *aloe vera* untuk mengurangi rasa nyeri, menghindari iritasi, dan mendukung penyembuhan alami pada sariawan.
- **Betadine Mouthwash and Gargle 190 ml.** Mengandung zat aktif Povidone iodine dalam bentuk obat kumur antiseptik, untuk mengatasi masalah sakit tenggorokan, gusi bengkak, sariawan, bau mulut dan napas tidak segar.
- **Kenalog in Orabase 0.1% Salep 5 g.** Obat ini mengandung Triamcinolon Acetonide dalam bentuk salep yang berfungsi mengatasi sariawan dan mengurangi iritasi.
- **Efisol-C 10 Tablet.** Antiseptik rongga mulut dengan kandungan Dequalinum chloride dan Vitamin C yang bermanfaat mengatasi infeksi jamur dan bakteri pada mulut.
- **Adem Sari 5 Sachet.** Minuman penyejuk dengan ekstrak Citrus Aurantifolia, ekstrak Alyxia stellata, dan vitamin C yang bermanfaat meredakan gejala panas

dalam, seperti tenggorokan kering, sariawan, dan bibir pecah-pecah.

- **Alocclair Plus Spray 15 ml.** Merupakan obat semprot yang membentuk pelindung untuk menghilangkan nyeri pada sariawan serta mempercepat penyembuhan sariawan.
- **Betadine Throat Spray 50 ml.** *Spray* mulut dengan kandungan Povidone Iodine yang dapat membantu meredakan sakit tenggorokan, sariawan, gusi bengkak, bau mulut, dan nafas tidak segar.
- **Borax Glycerine Gom 10% Cito 8 ml.** Merupakan antiseptik yang berperan meredakan nyeri dan luka pada rongga mulut, seperti sariawan, bibir kering pecah-pecah, serta radang gusi.
- **Enkasari Herbal 120 ml.** Mengandung berbagai bahan alami dalam bentuk cairan obat kumur untuk membantu mengurangi sariawan, membantu menyegarkan mulut, dan mengurangi bau mulut.

Komplikasi Sariawan

Sariawan yang tidak diatasi dengan baik dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti:

- Peradangan dan perdarahan pada gusi.
- Kehilangan gigi.
- Tonsilitis.
- Perubahan suara.
- Penyebaran infeksi.

Pencegahan Sariawan

Penyakit sariawan bisa dicegah dengan langkah-langkah berikut ini:

- Berhenti merokok.
- Membersihkan sela-sela gigi dengan *dental floss* atau benang gigi.
- Merawat dan memeriksakan kondisi mulut ke dokter gigi.
- Menjaga kebersihan mulut.
- Membatasi konsumsi makanan dengan kadar gula tinggi.
- Merawat dan menjaga kebersihan gigi palsu.

Kapan Harus ke Dokter?

Segera kunjungi dokter bila kamu mengalami sejumlah gejala sariawan berikut:

- Sariawan di mulut berukuran besar dan tidak biasa.
- Sariawan terus-terusan muncul dan bertambah banyak.
- Rasa nyeri tidak kunjung membaik meskipun sudah minum obat penghilang nyeri.
- Sariawan sudah berlangsung lebih dari dua minggu dan tidak sembuh.