

Tips Mencegah Radang Amandel



Gangguan amandel sering terjadi pada anak-anak ataupun orang dewasa. Penyakit ini mengakibatkan pembengkakan pada tonsil sehingga saluran tenggorokan menyempit dan terasa sakit saat menelan.

Gejala awal yang terjadi biasanya Anda atau si kecil mengalami demam dan radang tenggorokan. Setiap kali menelan rasanya sangat sakit seperti ada duri di dalam tenggorokan. Hal ini juga bisa terjadi kalau Anda tidak menjaga pola makan, seperti makan panas dan langsung minum minuman dingin. Kalau dibiarkan saja, kebiasaan tersebut bukan hanya merusak tenggorokan tapi juga mulut.

Untuk mencegah amandel menyerang, ada beberapa cara yang bisa dilakukan, yaitu:

Menjaga Kebersihan Mulut

Menjaga gigi dan mulut tetap bersih adalah salah satu cara untuk mencegah infeksi amandel. Pastikan menyikat gigi 2 kali sehari, pagi dan malam untuk mengusir berbagai macam kotoran yang terselip di gigi. Pakai obat kumur juga supaya kuman dan bakteri yang menempel di gusi dan dinding mulut bersih sempurna. Cara ini akan membuat mulut selalu dalam kondisi segar dan bebas kotoran sehingga risiko amandel berkurang.

Kumur Air Garam

Selain obat kumur, air garam juga bisa dipakai untuk membersihkan mulut. Campurkan

setengah sendok teh garam dan secangkir air hangat. Aduk-aduk, lalu pakai sebagai obat kumur. Ramuan ini efektif untuk mengangkat semua virus dan bakteri jahat dalam mulut serta mengobati luka seperti sariawan.

Rajin Minum Air Putih

Air putih akan membebaskan tenggorokan dari kekeringan dan mencegah batu amandel berkembang. Oleh karenanya, Anda harus rajin minum air putih minimal 8 gelas setiap hari untuk menjaga kesehatan mulut.

Jaga Pola Makan

Tadi telah disebutkan kalau ketika Anda makan makanan panas dan kemudian minum minuman dingin, maka risiko terkena amandel akan meningkat. Oleh karena itu, hentikan kebiasaan ini yuk! Lebih baik, untuk menghilangkan rasa panas di mulut, minum saja air putih atau air hangat supaya kesehatan mulut terjaga dan Anda bebas dari amandel.

Mencegah lebih baik daripada mengobati. Jadi tunggu apalagi? Yuk mulai diterapkan tips-tips tadi. Selamat mencoba ya!

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/cegah-amandel-agar-tidak-mudah-terjadi.html>