

# نشانه های زبان که حکایت از سلامت بدن دارد

زبان و ۱۷ ماهیچه‌ای که از آن تشکیل شده، یکی از قوی‌ترین اندام‌های بدن انسان به حساب می‌آیند، عضوی که روزانه در بسیاری از عملکردهای مفید برای کارکرد درست بدن نقش دارد. زبان نه تنها برای بلعیدن غذا و تولید بزاق، بیان و آواسازی که پایه‌های زبان هستند، بلکه برای جویدن غذا و امکانی که تشخیص طعم‌ها را ممکن می‌سازد، ضروری است، بنابراین زبان چندین نقش دارد که هر یک به اندازه خود مهم هستند.

ویروس‌ها، باکتری‌ها و کمبود برخی از عناصر روی زبان قابل مشاهده است. متخصصان، دهان و به ویژه زبان را آینه سلامت عمومی بدن توصیف می‌کنند. بنابراین، جنبه‌های مختلف زبان می‌تواند نشانه‌های واقعی از وضعیت بدن باشد.

در اینجا ۵ نشانه مهمی را که ممکن است روی زبان مشاهده شود و هشدار برای سلامت باشند، ذکر کرده‌ایم.

به قول دکتر برونو دوناتینی، متخصص گوارش و کبد، نویسنده [کتاب](#) «دهان، آینه سلامتی شما»، همه چیز را می‌توان روی زبان خواند! آنچه تنفس می‌کنیم، آنچه وارد دهان می‌شود و در دستگاه گوارش پایین می‌رود، همه و همه از دهان می‌گذرند و چه چیزی منطقی‌تر از این است؟ آینده پزشکی را نمی‌توان در خطوط دست خواند، بلکه می‌توان آن را در دهان مشاهده کرد».

بنابراین، بسیاری از باکتری‌ها و ضایعات می‌توانند در دهان و به ویژه روی زبان، بنشینند بدون اینکه توجه خاصی به آن‌ها شود. با این حال، حفظ بهداشت و سلامت دهان و دندان ضروری است تا بتوان از عملکرد عمومی خوب بدن اطمینان داشت. به گزارش سینا پرس، فرانسه پس از هند در فهرست کشورهای دارای بیشترین سرطان دهان در جایگاه دوم قرار دارد. علت آن چیست؟ عوامل خطر عمدتاً در مصرف الکل و تنباکو یافت می‌شوند.

**میکروبیوتای دهان: لانه‌ای از باکتری‌ها که در دهان قرار گرفته است**

دهان برای انجام تمام عملکردهای اساسی اش، به اکوسیستم خود متکی

است، یعنی میکروبیوتای دهان. دکتر دوناتینی در کتاب خود تصریح می‌کند که همه قارچ‌ها، باکتری‌ها و ویروس‌هایی که به صورت همزیستی در دهان زندگی می‌کنند، همان‌هایی هستند که دومین فلور فراوان در بدن پس از روده بزرگ را نشان می‌دهند.

او اضافه می‌کند: تعادل این میکروبیوتا، کیفیت بزاق و قدرت جویدن همه عوامل کلیدی برای سلامت عمومی ما هستند، هم سلامت جسمی و هم سلامت روانی، و به این ترتیب برای کیفیت زندگی و طول عمر ما مهم و حیاتی خواهند بود. دهان ما و عملکرد صحیح آن بر تعادل سیستم گوارش و همچنین بر روی تمام سیستم‌های دیگر (ریوی، قلبی، مغزی و غیره) تاثیر می‌گذارد؛ و این موضوعی است که بر سر آن اتفاق نظر بسیاری وجود دارد، زیرا امروزه مطالعات و تحقیقات مختلف بر سر این واقعیت هم‌نظر هستند که بسیاری از بیماری‌ها از دهان شروع می‌شوند.

## ۵ مورد درباره زبان و ظاهرش که می‌تواند هشدار جدی درباره سلامت بدن باشد:

### ▪ زبان توت‌فرنگی

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که زبان شما پس از خوردن غذا تغییر کرده است؟ آیا تا به حال، به دلیل وجود «دانه‌های» کوچکی که روی سطح آن تشکیل شده شبیه «توت‌فرنگی» شده است؟ از این پدیده با عنوان «زبان توت‌فرنگی» یا «زبان تمشکی» یاد می‌شود، بروز چنین وضعیتی ممکن است به دلیل حساسیت غذایی خفیف باشد. اگر کمی دقت کنید، می‌توانید خوراکی‌های حساسیت‌زا را شناسایی کنید.

### ▪ زبان سفید

گاهی اوقات لکه‌های سفید یا رسوب «کرم مانند» روی زبان ظاهر می‌شود. به طور کلی، این پدیده به دلیل عفونت قارچی یا استرس مزمن است که منجر به رشد قارچ‌ها می‌شود؛ قارچ‌هایی که به طور طبیعی در بدن زندگی می‌کنند.

### ▪ زبان صاف

آیا زبان رنگ پریده، براق و صافی دارید؟ این پدیده التهاب آستروفیک نامیده می‌شود و به طور کلی با کمبود ویتامین یا آهن همراه است. اگر زبان‌تان عموماً چنین حالتی دارد، برای تشخیص و دریافت مکمل‌ها به پزشک مراجعه کنید.

## ▪ آفت‌هایی روی زبان

زخم دهان، که با زخم غشای مخاطی تعریف می‌شود، اغلب دردناک است و با احساس سوزش مشخص می‌شود. آفت دهان می‌تواند در اثر گاز گرفتن تصادفی یا مسواک زدن خیلی شدید ایجاد شود. با این حال، متخصصان یادآوری می‌کنند که زخم‌های بیش از حد مکرر می‌توانند نتیجه استرس مزمن باشد.

## ▪ زبان زرد

لکه‌های زرد رنگ روی زبان می‌تواند نشانه التهاب معده باشد. در واقع، زبان افرادی که از این حمله التهابی مخاط معده رنج می‌برند، تمایل به تولید بزاق کمتری دارد، به این معنی که سلول‌های مرده روی زبان جمع می‌شوند و کمتر از طریق بزاق از بین می‌روند. با این حال، زرد شدن زبان ممکن است نشانه‌ای از مسواک زدن بسیار کم هم باشد. اگر با رعایت بیشتر بهداشت دهان و دندان و مسواک زدن، این وضعیت تغییری نکرد، حتماً به پزشک متخصص گوارش مراجعه کنید.