

رنگ زبان اطلاعات حیاتی در مورد سلامت ما

ارائه می‌دهند

12 اردیبهشت 1403

از زبان برای صحبت کردن، چشیدن، جویدن و بلعیدن استفاده می‌کنیم. اما کارشناسان می‌گویند رنگ‌های زبان همچنین اطلاعات حیاتی در مورد سلامت کلی ما ارائه می‌دهند.

دکتر استفان داد، دندانپزشک، گفت: زبان کاملاً می‌تواند زوایایی از وضعیت سلامت افراد را برای ما روشن کند. تغییر در رنگ، بافت یا پوشش زبان ممکن است شرایط مختلفی از وضعیت سلامت عمومی را نشان دهد.

به نوشته روزنامه سان، او افزود: به عنوان مثال، یک پوشش سفید روی زبان می‌تواند نشان دهنده برفک دهان یا کم آبی بدن باشد و ظاهر مودار یا خزدار زبان ممکن است نشان دهنده عدم رعایت بهداشت دهان و دندان یا رشد بیش از حد باکتری‌ها باشد. در نهایت، ترک‌ها یا زخم‌ها روی زبان ممکن است نشان دهنده یک عفونت یا مشکل زمینه‌ای سلامتی باشند. به گفته این دندانپزشک، نظارت بر هر گونه تغییر و بررسی وضعیت زبان در صورت عدم تغییر رنگ و وضعیت ظاهری در چند روز ضروری است.

زرد: زبان زرد به سادگی می‌تواند نشان دهنده بهداشت ضعیف دهان باشد. دکتر داد گفت: ممکن است به طور کامل یا اغلب به اندازه کافی دندان‌های خود را تمیز نکنید. همچنین ممکن است این رنگ به این دلیل باشد که سیگار می‌کشید، قهوه یا چای سیاه می‌نوشید، یا دچار کم آبی شده‌اید. اما رنگ زرد همچنین می‌تواند نشان دهنده دیابت باشد. این دندانپزشک افزود: زردی که پوست و سفیدی چشم‌ها را زرد می‌کند، همچنین می‌تواند باعث زردی زبان و بروز مشکلاتی در کیسه صفرا شود.

سبز: دکتر داد گفت: فراموش کردن نخ دندان کشیدن یا مسواک زدن زبان می‌تواند به زبان شما رنگ سبز و هم‌انگیزی بدهد. این پوشش ممکن است نشان دهنده رشد بیش از حد باکتری، عفونت قارچی یا مصرف برخی غذاها یا داروها باشد. همچنین می‌تواند نشانه عفونت دهان یا بهداشت نامناسب دهان باشد.

سفید یا خاکستری: به گفته دکتر داد، عفونت‌های قارچی، مانند برفک دهان، می‌توانند باعث ایجاد لکه‌های رنگ پریده و سفید خاکستری روی زبان شوند. سایر علل بالقوه ایجاد این رنگ عبارتند از کم آبی بدن، کم خونی، مخملک، نوعی بثورات به نام لیکن پلان، زخم‌های دهان و لکوپلاکیا که می‌تواند ارتباط نزدیکی با افزایش خطر سرطان دهان داشته باشد.

مشکی: دکتر داد گفت: زبان سیاه می‌تواند باعث بروز یک نگرانی کاملاً جدی باشد، اما معمولاً نشانه یک وضعیت نسبتاً بی‌ضرر و موقت است. رنگ سیاه بیشتر از برجستگی‌های کوچک برجسته روی زبان

شما (پاپیلاها) ناشی می‌شود. همچنین می‌تواند ناشی از قارچ‌ها، استفاده از برخی داروها، سیگار کشیدن، بهداشت نامناسب دهان و مصرف برخی غذاها یا نوشیدنی‌ها باشد. معمولاً با تغییر در روال مسواک زدن، مصرف داروها یا سایر رفتارهای سبک زندگی، رنگ سیاه زبان از بین می‌رود.

آبی: به گفته این متخصص، زبان آبی می‌تواند نشانه سیانوز (کمبود اکسیژن) در خون باشد. این می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی از جمله آسم، سپسیس، اختلالات خونی، بیماری عروق خونی، ذات الریه، نارسایی قلبی و بیماری کلیوی باشد. همه این موارد نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارند.

بنفش: به گفته دکتر داد، رنگ بنفش روی زبان می‌تواند نشان دهنده گردش خون ضعیف یا بیماری قلبی باشد. به گزارش سرویس سلامت ملی بریتانیا (NHS) رنگ بنفش زبان یکی از علائم بیماری کاوازاکی است بیماری که در درجه اول کودکان زیر پنج سال را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

نارنجی: آیا اخیراً هویج، سیب زمینی شیرین، خربزه، کدو تنبل یا [انبه](#) زیاد خورده‌اید؟ این غذاها همگی سرشار از بتاکاروتن هستند و می‌توانند زبان شما را کمی نارنجی نشان دهند. اگر این کار را نکرده‌اید، ارزش آن را دارد که بهداشت دهان و دندان خود را بیشتر رعایت کنید و در مورد داروهای خود با یک متخصص صحبت کنید. علاوه بر مسواک زدن و نخ دندان کشیدن، سعی کنید از یک سوهان زبان برای حذف هر گونه باکتری استفاده کنید.

قرمز: زبان قرمز گاهی اوقات به عنوان «زبان [توت فرنگی](#)» نامیده می‌شود و می‌تواند نشانه‌ای از چندین بیماری باشد. به گفته مسئول کلینیک کلیولند، این موارد شامل کمبود ویتامین B₁₂، ماکمل، گلوست (التهاب)، حساسیت دارویی و بیماری کاوازاکی است. اما تحقیقات همچنین نشان داده است که زبان قرمز می‌تواند نشانه کووید-۱۹ باشد.

صورتی: به طور کلی، زبان سالم زبانی است که رنگ صورتی داشته باشد. دکتر داد گفت: زبان صورتی چیزی است که ما به دنبال آن هستیم و به طور معمول سالم در نظر گرفته می‌شود. زبان سالم همچنین نباید هیچ پوشش، رنگدانه، جراثیم یا ناراحتی قابل توجهی داشته باشد.