

Hy vọng thông tin dưới đây sẽ là nguồn tham khảo hữu ích để bạn nắm rõ được hay bị nhiệt miệng nên ăn gì để giúp cho trẻ em, bà bầu, trẻ sơ sinh.. khi bị nhiệt miệng sớm khỏi. Cùng tìm hiểu ngay.

**Tham khảo thêm:**

- [Bị tiêu chảy nên ăn gì cho nhanh khỏe? Top 8+ tips chữa tiêu chảy](#)
- [Thiếu canxi nên ăn gì? Top 7+ thực phẩm giàu canxi tốt cho sức khỏe nhất](#)

***Bị nhiệt miệng nên ăn gì?***

Khi bị nhiệt miệng nên ăn gì? Cảm giác đau rát do nhiệt miệng gây ra thường khiến bạn ăn uống kém đi, đôi khi là bỏ bữa và dẫn đến thiếu chất. Nếu tình trạng không quá nặng, bạn hoàn toàn có thể tự chữa tại nhà bằng các thực phẩm phù hợp làm giảm viêm, giảm đau xót, nhanh lành vết nhiệt miệng.



## **Thức ăn chế biến mềm, ít gia vị và dễ nuốt**

Dù nhiệt miệng khiến bạn khó ăn uống hơn song vẫn cần đảm bảo dinh dưỡng cho cơ thể khỏe mạnh, do vậy hãy chế biến thực phẩm mềm, dạng soup canh ít gia vị và dễ nuốt. Các thức ăn này sẽ giúp bệnh nhân ít cảm thấy đau xót khi ăn, do vậy dễ ăn uống và khỏe mạnh hơn.

Không nên bỏ bữa hoặc ăn qua loa khi bị nhiệt miệng, nhất là trẻ nhỏ vì việc này càng khiến sức đề kháng suy giảm, trẻ dễ bị viêm nặng hơn và tái phát sau khi khỏi.

## **Ăn sữa chua**

Trong sữa chua chứa rất nhiều lợi khuẩn tốt cho hệ tiêu hóa, trong đó có lactobacillus acidophilus có khả năng kìm hãm các vi khuẩn có hại trong miệng, từ đó làm giảm viêm đau do loét miệng. Nếu đang bị nhiệt miệng, hãy ăn khoảng 225g sữa chua nguyên chất mỗi ngày, cảm giác mát dịu cũng giúp bạn cảm thấy dễ chịu đỡ đau buốt hơn.

Sau khi chữa khỏi nhiệt miệng, vẫn nên duy trì ăn khoảng 60g sữa chua mỗi ngày để làm mát cơ thể, giúp hệ tiêu hóa khỏe mạnh và ngăn ngừa nhiệt miệng.



### **Các hạt loại đậu**

Các hạt họ đậu có tính mát, giúp thanh nhiệt, giải độc cơ thể. Do đó, đây là một sự lựa chọn không tồi khi bạn đang phân vân nhiệt miệng ăn gì mau khỏi. Bạn nên chế biến các hạt loại đậu bằng cách nấu chè ít đường để ăn hàng ngày. Một cốc chè nhất là khi thời tiết oi bức sẽ kích thích cảm giác ngon miệng hơn.

### **Trà xanh hoặc trà đen**

Không thể bỏ qua các loại trà có tác dụng làm mát cơ thể, làm dịu đau viêm do nhiệt miệng và thanh nhiệt giải độc phòng ngừa bệnh tái phát.

Trong lá trà xanh còn chứa nhiều chất chống oxy hóa, dược chất có tác dụng đẩy nhanh tốc độ hồi phục tổn thương. Do vậy, khi bị nhiệt miệng, hãy uống nước trà xanh cho đến khi không còn cảm giác đau và viêm loét. Sau đó, có thể duy trì uống hàng ngày để làm mát cơ thể, ngăn ngừa nhiệt miệng tái phát và cũng đem lại nhiều lợi ích khác cho sức khỏe.

Bên cạnh trà xanh thì bạn có thể dùng trà đen để bổ sung chất tanin giúp giảm đau, giảm sưng viêm do nhiệt miệng. Để khắc phục nhanh, hãy đắp túi trà đen ướt lên trực tiếp vết loét miệng trong 60 giây, thực hiện nhiều lần trong ngày để nhiệt miệng mau khỏi.

Nếu có thể uống được vị trà đen, hãy duy trì uống từ 500 - 750 ml mỗi ngày sẽ đem lại rất nhiều lợi ích tốt cho sức khỏe.



### **Các loại thịt cá**

Chế độ ăn dù khi bị nhiệt miệng cũng không thể không có protein. Protein từ động vật là nguồn macro chính giúp bổ sung dinh dưỡng, tổng hợp các vật liệu cần thiết cho quá trình lành vết loét tại khoang miệng.

Bạn đọc nên lựa chọn nguồn protein từ cá, thịt vịt, thịt ngan vì chúng có tính mát. Có thể chế biến thành các món cháo, súp lỏng và mềm để người bệnh dễ ăn hơn, hạn chế gây ra tình trạng đau buốt.

## Thực phẩm giàu chất sắt

Sắt là yếu tố quan trọng trong quá trình tạo máu cho cơ thể. Ngoài ra sắt cũng tham gia vào hệ miễn dịch, giúp tăng cường sức đề kháng. Từ đó hỗ trợ quá trình lành lại các vết loét nhiệt miệng.

Các thực phẩm giàu sắt người bị nhiệt miệng nên sử dụng: Trứng, thịt gà, súp lơ xanh.



## Uống nước rau má

Theo y học cổ truyền, nước rau má có tác dụng giải nhiệt, thải độc rất tốt cho cơ thể và vì thế cũng làm dịu và nhanh khỏi bệnh nhiệt miệng. Hoạt chất tốt đem lại tác dụng này cho rau má là hoạt chất Triterpenoids có tác dụng đẩy nhanh quá trình tự làm lành vết loét, ngăn ngừa nhiệt miệng.

Bệnh nhân bị nhiệt miệng có thể uống nước rau má trong vài ngày, cảm giác đau xót sẽ biến mất.

### **Nấu canh rau ngót**

Rau ngót cũng là loại rau có tính mát, giúp thanh nhiệt và hỗ trợ giải độc cơ thể. Vết loét do nhiệt miệng sẽ mau lành hơn nếu người bệnh ăn những món ăn chế biến từ lá rau ngót. Bạn đọc có thể dùng rau ngót nấu canh thịt băm, vừa tốt cho tình trạng nhiệt miệng mà vẫn đảm bảo cung cấp thêm protein cho cơ thể.

Bên cạnh đó, rất nhiều người thắc mắc khi bị nhiệt miệng nên ăn trái cây gì? Theo đó, một số loại trái cây có thể giúp bạn bổ sung dưỡng chất khi bị nhiệt miệng đồng thời thúc đẩy lành vết thương. Nhìn chung, những loại trái cây nhiều nước và không có tính axit sẽ thích hợp khi bạn đang bị nhiệt miệng. Bạn có thể lựa chọn một số loại trái như sau:

- Táo: Táo rất giàu vitamin và chất xơ hòa tan nên có thể giúp vết nhiệt miệng nhanh lành hơn. Các dưỡng chất trong táo cũng rất tốt cho những ai muốn cải thiện những bệnh như rối loạn đường ruột hay viêm ruột thừa.
- Đu đủ: Đu đủ ngọt nhẹ mà còn có tính hàn giúp thanh nhiệt nên là loại trái cây thích hợp ăn khi bị nhiệt miệng.
- Lê: Trái lê ngọt và rất giàu vitamin B nên có thể giúp lành vết loét hiệu quả. Nếu đang thắc mắc bị nhiệt miệng nên ăn trái cây gì thì lê có thể là lựa chọn phù hợp cho bạn đấy.
- Đào: Tương tự như lê, đào cũng chứa lượng lớn vitamin B có ích trong việc cải thiện nhiệt miệng.



### ***Trẻ bị nhiệt miệng nên ăn gì?***

Nhiều bà mẹ lo lắng không biết khi bé bị nhiệt miệng nên ăn gì, trẻ em bị nhiệt miệng nên ăn gì là phù hợp và chóng khỏi nhất? Mời bạn theo dõi thông tin dưới đây của chúng tôi nhé:

### **Các loại rau củ, trái cây**

Bạn nên bổ sung các loại rau xanh vào bữa ăn của gia đình để hạn chế tình trạng nhiệt miệng. Bởi đây là nhóm thực phẩm chứa các yếu tố vi lượng dồi dào như: các loại vitamin nhóm B, vitamin C, các khoáng chất như sắt, kẽm. Những chất này sẽ ngăn ngừa được các thương tổn lên niêm mạc và các vùng da xung quanh miệng.

Trong đó, có thể nói cà chua và cà rốt không những là thực phẩm thơm ngon mà còn là vị thuốc quý. Cà chua có tính bình, vị chua rất thích hợp cho việc thanh nhiệt, giải độc, điều trị nhiệt miệng. Trong khi cà rốt có chứa hàm lượng Beta-

Carotene, đây là tiền chất của Vitamin A có tác dụng đào thải gốc tự do và chống oxy hoá, nó cũng giúp tăng cường hệ miễn dịch. Ngoài việc chế biến thành các món ăn, bạn cũng có thể sử dụng cà chua hoặc cà rốt để làm nước ép cho bé.

### **Uống nhiều nước**

Như đã đề cập ở trên, cơ thể thiếu nước là yếu tố gây nên tình trạng nhiệt miệng. Vì thế, việc trẻ bổ sung nước đầy đủ nước mỗi ngày là vô cùng cần thiết. Các bé nên bổ sung ít nhất 1,5 lít nước mỗi ngày.

TaiLieu.com



### **Thực phẩm giàu sắt**

Sắt được biết đến với vai trò quan trọng trong việc sản xuất máu nuôi cơ thể. Ngoài ra, sắt còn giúp tăng cường hệ miễn dịch, hỗ trợ quá trình lành vết thương như



nhật miệng. Trong trứng gà, thịt bò, các loại hạt, súp lơ,... có chứa hàm lượng cao chất sắt. Bạn nên bổ sung những thực phẩm này vào thực đơn của bé nhé.

### **Sữa chua**

Sữa chua là thực phẩm vừa thơm ngon lại vừa bổ dưỡng, trong sữa chua có chứa nhiều lợi khuẩn lactobacillus acidophilus có tác dụng chống lại các vi khuẩn có hại trong miệng, hỗ trợ đẩy nhanh quá trình lành vết thương. Ngoài ra, ăn sữa chua cũng là cách giúp bạn xoa dịu cảm giác khó chịu do nhiệt miệng gây ra.

### ***Trẻ sơ sinh bị nhiệt miệng mẹ nên ăn gì?***

### **Sử dụng nước nước muối**

Nước muối ấm có khả năng sát khuẩn cao. Mẹ có thể cho một ít muối vào nước ấm để trẻ vệ sinh cho trẻ. Cách này sẽ tăng tính kháng khuẩn, giúp vết loét ở miệng mau lành.

### **Chữa nhiệt miệng mật ong**

Việc sử dụng cách chữa nhiệt miệng bằng mật ong là phương pháp đơn giản nhất mà các mẹ có thể tự áp dụng. Theo nhiều nghiên cứu chỉ ra, nếu thực hiện việc bôi mật ong vào vết nhiệt miệng trong 8 ngày thì vết loét sẽ khỏi hẳn. Các dưỡng chất trong mật ong có thể giúp trẻ tiêu diệt hoặc ức chế 30% các loại vi khuẩn, nấm. Cách thực hiện lại vô cùng dễ dàng, khi con bị nhiệt miệng, mẹ cho bé ngậm mật ong hoặc lấy bông tăm thấm mật ong (có thể kết hợp với củ nghệ) thoa vào vết loét.

### **Chữa nhiệt miệng bằng dầu dừa, nước dừa**

Dầu dừa, nước dừa hoặc sữa dừa đều là một trong những thực phẩm được sử dụng để điều trị loét miệng. Khi trẻ bị nhiệt miệng, mẹ có thể cho trẻ uống nước dừa hoặc dùng một chút sữa dừa để cho trẻ súc miệng. Với trẻ quá nhỏ, mẹ có thể dùng dầu dừa đắp trực tiếp lên vết loét. Áp dụng đều đặn 2 lần mỗi ngày sẽ thấy hiệu quả bất ngờ từ nó.



### **Sữa bơ**

Sữa bơ chứa axit lactic, giúp hạn chế sự hoạt động và phát triển của vi khuẩn. Vì vậy, sữa bơ được xem như là một loại “thuốc sát khuẩn” cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ bị nhiệt miệng. Nếu trẻ còn quá nhỏ để ăn hoặc trẻ không muốn ăn, bố mẹ hãy thoa một lượng vừa đủ vào vết loét để “thuốc sát khuẩn” giúp hạn chế sự phát triển của bệnh, giúp các vết loét nhanh lành lại hơn.

### **Bột sắn dây**

Mẹ có thể pha bột sắn dây với nước đun sôi để nguội, cho thêm một ít đường sau đó cho bé uống. Nếu mẹ lo lắng bé bụng dạ không được tốt, mẹ nên nấu chín bột sắn cho bé dùng. Việc này không chỉ đảm bảo những nốt nhiệt miệng sẽ nhanh lành, mà cơ thể con còn được thanh nhiệt, giải độc và an toàn với cơ thể nhỏ nhắn của trẻ.

Ngoài ra, một lưu ý cũng vô cùng quan trọng dành cho các bà mẹ đang cho con bú. Khi áp dụng những biện pháp điều trị nhiệt miệng cho trẻ sơ sinh theo cách dân gian trên đây mẹ cũng nên nhớ rằng: Với những trẻ sơ sinh còn bú sữa mẹ thì mẹ nên lưu ý bổ sung những thực phẩm có tính mát trong thực đơn hàng ngày để không làm nặng thêm tình trạng trẻ sơ sinh bị nhiệt miệng.

### **Lá rau ngót, lá húng quế**

Cách thực hiện phương pháp này đầu tiên bạn phải rửa sạch rau ngót, chỉ lấy lá giã nát, ép lấy nước cốt. Dùng bông thấm hỗn hợp này rồi bôi vào chỗ sưng đau của bé. Một ngày bạn có thể bôi 2 – 3 lần. Theo Đông y, lá của cả hai loại rau này đều có tác dụng mát huyết, hoạt huyết, giải độc, làm giảm cảm giác đau đớn và làm dịu các vết loét trong miệng. Ngoài ra, lá húng quế còn có thể giúp điều trị ho, cảm lạnh, sốt... ở trẻ sơ sinh.

**Tham khảo thêm:**

- [Sốt xuất huyết nên ăn gì? Top 5+ cách trị sốt xuất huyết để chóng khỏi](#)
- [Táo bón nên ăn gì? Top 9+ thực phẩm "vàng" trị táo bón hiệu quả nhất](#)

***Mẹ bầu bị nhiệt miệng nên ăn gì?*****Các loại đậu**

Các loại đậu là thực phẩm cho bà bầu bị nhiệt miệng nên bổ sung. Trong các loại đậu có chứa nhiều chất béo, protein, vitamin C, Folate rất tốt cho phụ nữ có thai. Ngoài ra, các loại đậu xanh, đậu đen có tính thanh nhiệt cho cơ thể giúp điều trị tình trạng nhiệt miệng hiệu quả. Mẹ bầu khi bị nhiệt miệng có thể sử dụng các món ăn từ đậu như chè đậu, nước đậu hay cháo đậu.

**Bà bầu bị nhiệt miệng nên ăn gì? Cà chua**

Cà chua là một trong những loại quả nhiều vitamin C, vị chua thanh mát và ngọt nhẹ giúp cơ thể giải nhiệt, giải độc tốt. Cà chua là thực phẩm cho bà bầu bị nhiệt miệng hỗ trợ làm lành các vết nhiệt nhanh chóng. Mẹ bầu có thể chế biến cà chua trong nhiều món ăn cũng như uống nước ép cà chua. Sử dụng cà chua liên tục cũng giúp các vết thương nhiệt miệng, nhiệt lưỡi giảm đáng kể.



### **Sữa chua**

Sữa chua là món rất tốt cho sức khỏe đặc biệt là với phụ nữ có thai. Sữa chua có chứa nhiều lợi khuẩn cho cơ thể, có tác dụng ngăn chặn sự hình thành của vết loét trong khoang miệng. Đây là một trong những thực phẩm cho bà bầu bị nhiệt mà các thai phụ không nên bỏ qua.

### **Nước lọc**

Việc uống nước và bổ sung đầy đủ là điều rất quan trọng bà mẹ bầu không nên bỏ qua. Nước lọc không chỉ giúp việc trao đổi chất trong cơ thể tốt hơn mà còn tăng cường oxy cho các bộ phận cơ thể, nên nước là thực phẩm rất quan trọng cho thai phụ. Đặc biệt, khi bị nhiệt miệng các mẹ bầu cần uống đủ nước để giúp làm mát cơ thể, làm dịu nốt nhiệt miệng tốt hơn.

### **Nước dừa**

Việc uống nước dừa cho mẹ bầu được khuyên dùng cho thai phụ từ hơn 3 tháng, thai nhi đã phát triển ổn định. Việc uống nước dừa là rất tốt cho mẹ bầu cũng như thai nhi giúp làm sạch nước ối cho mẹ. Bên cạnh đó, nước dừa có tính mát nên sẽ giúp điều trị nhiệt miệng tốt hơn. Mẹ bầu nên dùng nước dừa với lượng vừa phải và chỉ nên uống vào ban ngày, không nên dùng vào buổi tối sẽ khiến các mẹ đi tiểu đêm gây mất ngủ.

### **Mật ong**

Mật ong có tác dụng trong việc ức chế và tiêu diệt các vi khuẩn gây nhiệt miệng vô cùng hiệu quả và đảm bảo an toàn cho phụ nữ mang thai. Bạn có thể sử dụng mật ong để điều trị nhiệt miệng cho bà bầu cũng rất tốt. Mẹ bầu dùng mật ong bôi trực tiếp lên các vết nhiệt, tốt nhất là nên làm vào buổi tối trước khi đi ngủ. Sau đó súc miệng lại với nước ấm, thực hiện cách này từ 2 - 3 lần một ngày cũng sẽ giúp vết nhiệt miệng nhanh chóng lành.



### **Các loại dưa**

Các loại dưa như dưa hấu, dưa lưới, dưa gang, dưa lê,... đều có lượng nước khá cao. Bên cạnh đó, các thực phẩm này có chất dinh dưỡng cần thiết cho thai phụ, giúp bổ sung vitamin hạn chế các nốt nhiệt miệng. Các loại dưa là thực phẩm cho bà bầu nhiệt miệng an toàn mà các mẹ không nên bỏ qua, nhất là trong thời tiết nắng nóng, chúng sẽ càng giúp giải nhiệt cơ thể tốt hơn.

### **Rau xanh**

Ngoài các loại trái cây thì thực phẩm cho bà bầu bị nhiệt miệng rất quan trọng không thể thiếu trong bữa ăn hàng ngày chính là các loại rau xanh. Các mẹ bầu có thể sử dụng các loại rau có tính giải nhiệt như rau dền, mồng tơi, rau đay đều rất tốt, vừa tăng cường vitamin cho cơ thể vừa hỗ trợ điều trị vết nhiệt miệng mau khỏi.

## ***Bị nhiệt miệng không nên ăn gì?***

Ngoài việc nên chọn những thực phẩm phù hợp, bạn cũng nên cần biết khi bị nhiệt miệng nên kiêng ăn gì với thông tin được chúng tôi chia sẻ sau đây:

### **Thức ăn và các loại quả chứa nhiều acid**

Đây là nhóm thực phẩm đầu tiên cần tránh do acid sẽ khiến vết viêm loét miệng do nhiệt miệng lâu lành hơn, thậm chí xuất hiện nhiều hơn. Do vậy, hãy tránh xa thực phẩm ăn hay loại quả nhiều acid như chanh, mận xanh, dứa,... Thay vào đó bạn có thể ăn những loại trái cây như cam, quýt, bưởi,... để bổ sung Vitamin C tốt cho sức đề kháng, ngăn ngừa bệnh tái phát.

### **Thức ăn cay nóng**

Không thể bỏ qua thức ăn cay nóng là thực phẩm cần tránh khi bị nhiệt miệng, vị cay từ ớt hoặc nhiệt độ cao sẽ gây kích ứng khiến nhiệt miệng nặng hơn và bạn cũng bị đau xót nhiều hơn. Bên cạnh đó, chế biến thực phẩm ăn cũng cần tránh dùng nhiều gia vị kể cả bị cay hay mặn để vết nhiệt miệng nhanh lành hơn.



