***Воспаление языка (глоссит)***

**Что делать? Как себе помочь?**

1. **Обязательный визит к врачу для установления причи­ны и методов лечения.**
2. **Тщательный и регулярный туалет ротовой полости.**
3. **Рекомендуется полоскание ду­бовой корой, антигистаминные препараты и дексаметазон.**
4. **Для ускорения заживления, врачи рекомендуют масло шиповника и персиковое масло.**
5. **Для восстановления эпителия делают аппликации облепихового масла, ретинола ацетата.**
6. **Хороши и полоскания содовым раствором, отварами трав (зверобой, чистотел).**
7. **Ирригация полости рта 2% раствором гидрокарбоната натрия.**
8. **Щадящая диета: преобладание жидкой и протертой пи­щи, отказ от раздражающей (кислой, пряной и т.д.) пи­щи.**
9. **Витаминотерапия.**
10. **Регулярные (в обязательном порядке) после каждого приема пищи полоскания полости рта раствором фурацилина, перманганата калия, 0,05% раствором хлоргексидина.**
11. **Аппликации и ванночки с применением разного рода анестетиков (тримекаин, лидокаин и т.п.) для снятия болевого синдрома.**