

> ¿En què consisteixen les aftes bucal?



Són úlceres o nafres obertes, molestes i doloroses que apareixen als teixits tous de la boca o a la base de les genives. Solen presentar un color blanc o groc i estan envoltades per una àrea vermella i brillant. A més, no són contagioses.

> Causes

Estan lligades a problemes amb el sistema immunitari del cos. Se sospita que l'aparició d'aftes o úlceres bucal s'origina per la combinació de diversos factors, com, per exemple:

- > **Lesions o traumatismes a la boca** aen mossegar-se accidentalment la llengua o la galta, cops, encetades per tractaments ortodontals, pròtesis dentals movibles, etc.
- > **Infeccions virals o bacterianes.**
- > **Canvis hormonal** especialment en dones (per exemple durant la menstruació).
- > **Genètica.**
- > **Estrès i ansietat.**
- > **Deficiències nutricionals**, com la falta de ferro, vitamina B12, zinc o àcid fòlic.
- > **Productes químics**, com pastes de dents i col·lutoris amb lauril sulfat de sodi, i medicaments.
- > **Al·lèrgies alimentàries.**
- > **Baixada de defenses** per un sistema immunitari deprimat, malalties sistèmiques.
- > **La malaltia de Crohn** comunament causa úlceres bucal conegudes com a aftes. Aquestes es desenvolupen al voltant de la base de les genives.

> Síntomes

Els principals símptomes són els següents:



- > Dolor a la zona afectada.
- > Sensació de cremor o coïssor.
- > Sensibilitat a la calor o al fred.
- > Dificultat per parlar, menjar o beure.
- > En casos més greus, febre i malestar general.



> **Tipus d'aftes bucales** Hi ha tres tipus d'aftes bucales, que es diferencien en la grandària, la ubicació i la gravetat dels símptomes:

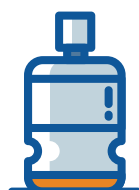
- > **Aftes menors.** Són les més comunes i solen fer menys d'un centímetre de diàmetre. Es troben a la mucosa bucal i solen ser doloroses, però no comporten complicacions per a la salut. Tendeixen a desaparèixer en un termini de 7 a 14 dies.
- > **Aftes majors.** Solen ser més grans, amb un diàmetre de més d'un centímetre. Es localitzen a la part posterior de la boca i poden ser molt doloroses, i arribar a provocar dificultats a l'hora de parlar, menjar i beure. Requereixen un temps de curació major i poden deixar cicatrius.
- > **Estomatitis aftosa recurrent.** Es caracteritza per l'aparició de múltiples lesions a la boca. Poden ser de diferent grandària i es localitzen en diferents parts de la boca, com la llengua, el paladar o les genives. Pot ser molt dolorosa i afectar l'activitat diària de la persona que les pateix.

> Tractament

En termes generals, les aftes se solen guarir en uns dies (entre 7-14 dies) seguint els passos següents:



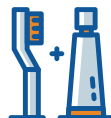
- > Aplicar-hi **cremes o gels tòpics locals**.
- > **Esbandid-se la boca amb solucions bucal** que tinguin acció antisèptica o antiinflamatòria (sense contenir alcohol, ja que pot irritar més la ferida). En defecte d'això, es pot **utilitzar aigua amb sal**.
- > Prendre **analgèsics** per alleujar el dolor.
- > En alguns casos, es poden receptor **antibiòtics**.
- > De la mateixa manera, es poden aplicar **tractaments sistèmics** si no hi ha resposta al tractament tòpic.



> Prevenció

A continuació, mostrarem alguns consells per aconseguir-ho:

- > Mantenir una **higiene dental i bucal correcta**.



- > **Mantenir ben hidratada la boca**, bevent bastant aigua al llarg del dia.



- > **Parar esment a l'hora de mastegar mentre es menja**, per evitar mossegades accidentals.

- > **Fer servir ceres** que cobreixin les parts afilades dels aparells d'ortodòncia o altres dispositius dentals, per evitar encetades.

- > **Acudir al metge** en el cas que la persona presenti aftes persistents (que no guareixin), recurrents, o quan s'agreugin els símptomes descrits.



- > **Adoptar un hàbit d'alimentació saludable** per evitar dèficits nutricionals. Evitar aliments que puguin irritar les úlceres (per exemple, els aliments salats, picants, àcids, etc.).

Des d'**umivale Activa** fomentem hàbits saludables en l'entorn laboral. Accedeixi a la nostra web corporativa a través de **l'enllaç** següent, per obtenir informació de com adoptar hàbits de nutrició i alimentació saludable.

- > **Veïllar per la cura de la salut mental**.

Des d'**umivale Activa** fomentem la cura de la salut mental a través del benestar emocional. Accedeixi a la nostra web corporativa a través de **l'enllaç** següent, per obtenir més informació.
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna

