



Aliviar o desconforto

AFTAS

Surgem mesmo em bocas saudáveis, mas incomodam. As aftas desaparecem por si. Até lá, é possível aliviar o desconforto.

SENSAÇÃO DE QUEIMADURA

É o primeiro sinal de que uma afta vai surgir: uma sensação de queimadura instala-se no local onde irá aparecer - na zona interior dos lábios ou das bochechas, ou na língua.

A partir daí desenvolve-se uma pequena lesão com uma aparência típica: uma mancha arredondada, rodeada por uma linha vermelha, a denunciar a inflamação.

Porque a causa é, muitas vezes desconhecida, a prevenção não é fácil. Mas é possível gerir alguns factores associados ao aparecimento ou agravamento das aftas.

FACTORES ASSOCIADOS

- Trauma oral, causado pela escovagem excessiva ou pela mastigação de alimentos duros.
- Ansiedade e stresse.
- Certos alimentos como chocolate, café, morangos, queijo, amêndoas, entre outros.
- Mudanças hormonais e ciclo menstrual.
- Deixar de fumar, sobretudo no início.
- Alguns medicamentos como anti-inflamatórios ou certos anti-hipertensores.
- Alergia ao lauril sulfato de sódio presente em muitos dentífricos e elixires.

Nos bebés as aftas são raras.

Podem aparecer os chamados “sapinhos”, que não são aftas mas sim uma infecção causada por um fungo que deixa no interior da boca e na língua pequenas placas esbranquiçadas de aspecto leitoso, que se confundem com restos de leite e que exigem tratamento específico.

MEDIDAS DE ALÍVIO

As aftas não são contagiosas, normalmente desaparecem de forma espontânea ao fim de uma a duas semanas. Todavia, a dor e o desconforto que causam podem justificar medidas que aliviam os sintomas.

O QUE FAZER?

1. Prefira alimentos de textura macia e fáceis de mastigar
2. Evite os alimentos de “risco”
3. Não fale enquanto mastiga e engole
4. Faça gargarejos com elixires próprios, para alívio da dor e desinfecção da boca
5. Use uma escova de dentes macia, para não se magoar
6. Cumpra as visitas de rotina ao dentista.

Se a dor interferir com a mastigação - pode ser necessário recorrer a:

- analgésicos para alívio da dor - pastilhas, gel ou elixir
- elixires antibacterianos para desinfectar a boca e evitar complicações

Estes são produtos de aconselhamento farmacêutico.

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Nesta farmácia, encontra o melhor aconselhamento profissional para lidar com pequenos problemas de saúde como as aftas. São benignas e passageiras, mas incomodam bastante: aqui encontra uma equipa apta a fornecer informação sobre os cuidados mais adequados para as tratar e sobre a forma mais correcta de utilizar os produtos destinados ao seu alívio.