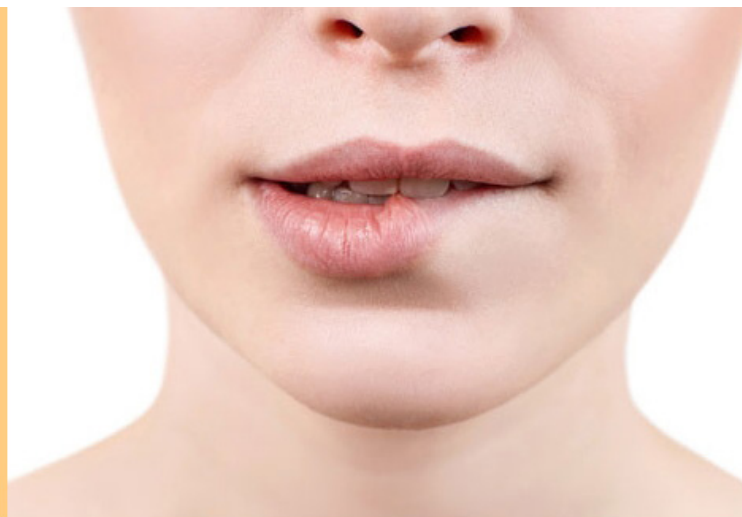


Les aphtes

Les aphtes sont de petites lésions douloureuses qui peuvent apparaître sur la langue ou la gencive. Ils sont le plus souvent sans gravité et guérissent spontanément. Ces ulcérations qui se forment sur la muqueuse buccale sont douloureuses et guérissent en 10 jours environ.

Qu'est-ce qu'un aphte ?

- Il s'agit d'une ulcération superficielle de petite taille que l'on trouve le plus souvent dans la bouche.
- Isolés ou groupés, les aphtes forment une lésion arrondie, recouverte au centre d'un enduit blanc-jaunâtre et bordée de rouge.
- Ils provoquent une gêne plus ou moins douloureuse lors de la mastication. L'alimentation devient alors difficile. Ils disparaissent sans traitement mais lorsqu'ils surviennent de façon récurrente, il est préférable de consulter votre chirurgien-dentiste.



— “ Les aphtes sont des ulcérations douloureuses qui guérissent en 10 jours environ. ”

› QUELLE EST L'ORIGINE DES APHTES ?

- Les aphtes correspondent à la destruction localisée d'une zone de tissu à l'intérieur de la bouche. Ils surviennent de façon isolée chez un individu en bonne santé. Les aphtes peuvent être liés à certains facteurs qui favorisent leur apparition : par exemple, carences en vitamines B12, surmenage ou stress, prise d'aliments riches en histamine.
- Ils peuvent également être provoqués par des traumatismes locaux (irritation par une prothèse

ou un appareil dentaire) ou par des infections virales, ou des états grippaux... Attention si une prothèse est à l'origine d'aphtes, il est nécessaire de la corriger et de surveiller la cicatrisation.

— “ Les aphtes peuvent survenir de façon isolée chez une personne en bonne santé. ”



La fatigue et les stress précèdent souvent l'apparition des aphtes.



Si vous êtes sujet à des aphtes récidivants, pensez à éviter certains aliments comme les fruits secs (noix, cacahuètes,...), le fromage, les tomates, l'ananas, les épices...

À savoir

Les aphtes guérissent spontanément, mais ont cependant tendance à récidiver. Une hygiène dentaire rigoureuse avec un brossage soigneux 2 fois par jour durant 2 minutes est indispensable.

Si vous êtes sensible aux aliments riches en **histamine** comme les noix, le chocolat, le gruyère..., pourvoyeurs d'aphtes, évitez d'en consommer.

Si de façon générale, aucun traitement n'est nécessaire, **des produits à appliquer localement peuvent protéger les lésions** et ainsi limiter les contacts douloureux.