

À L'ATTENTION PERSONNELLE DE _____

FICHE CONSEIL N° 3.03

Rubrique : Les pathologies bucco-dentaires et leurs soins

Les aphtes

Les aphtes sont des petites lésions douloureuses qui peuvent apparaître sur la langue ou la gencive. Ils sont le plus souvent sans gravité et guérissent spontanément. Dans certains cas, ils peuvent être liés à des affections d'ordre général comme des carences en vitamines.

Que sont les aphtes ?

Il s'agit d'ulcérations superficielles 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.

Quelle est leur origine ?

Ils 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 :

- Lorsqu'il y a des carences, par exemple en vitamines B12
- Pour des raisons psychologiques (stress)
- Par la prise d'aliments riches en histamine (noix, chocolat, gruyère...)
- Quand il y a des traumatismes locaux (irritation par une prothèse ou un appareil dentaire)
- A cause d'infections virales, d'états grippaux...

Les aphtes sont des ulcérations douloureuses qui guérissent en 10 jours environ



Nos Conseils

- Les aphtes guérissent spontanément, mais ont cependant tendance à récidiver.
- Une hygiène dentaire rigoureuse avec un brossage soigneux 3 fois par jour durant 3 minutes est indispensable.
- Si vous êtes sensible aux aliments riches en histamine, pourvoyeurs d'aphtes, évitez d'en consommer.
- Des produits à appliquer localement peuvent protéger les lésions et ainsi limiter les contacts douloureux.