



Le afte, cosa sono e come si possono prevenire e curare

Le afte sono piccole ulcerazioni della bocca, rotonde o ovali, di colore giallastro o biancastro, circondate da una zona di colore rosso acceso, che si formano sul palato, sulla lingua o su labbra e gengive. Possono essere molto piccole, ma allo stesso tempo molto fastidiose.

Colpiscono il 10% della popolazione, prevalentemente in età pediatrica e le donne. Non sono infettive né contagiose, ma provocano un bruciore intenso per circa 5 giorni, creando problemi alla masticazione.

I fattori scatenanti possono essere di tipo psico-emotivo (stress, ansia, depressione) o derivare da una dieta scorretta, da piccoli traumi locali (ad esempio, uno spazzolamento troppo intenso o un morso accidentale), carenze nutrizionali, malattie intestinali infiammatorie ed intolleranze alimentari (ad esempio, la celiachia), ipersensibilità verso alcuni alimenti (quali latte vaccino, noci, ananas, kiwi, fragole, formaggio, pomodori, cioccolato), cambiamenti ormonali, ecc.

L'afte, in genere, si risolve spontaneamente, ma è possibile favorirne la soluzione mediante l'applicazione topica di specifici prodotti (gel o paste) che aiutino la rigenerazione dei tessuti, di analgesici che attenuino il dolore nella fase acuta e di colluttori a base di antisettici. Solo nelle forme più resistenti, sotto controllo medico, si potrà ricorrere a prodotti topici a base di cortisone.

Ottimi risultati si ottengono anche trattando le lesioni aftosiche con il laser diodo. L'utilizzo del laser ha un'azione antalgica e biostimolante dei tessuti e consente di migliorare il disagio che sempre accompagna questa condizione clinica e di ridurre drasticamente i tempi di guarigione delle lesioni.

Tra i rimedi che vengono proposti ci sono anche le tocature con succo di limone che, pur stimolando al momento la sensazione di dolore, ne accelerano la guarigione, gli sciacqui con tè nero o, per disinfettare, con un decotto di timo, ecc.

Parallelamente alle terapie per la cura delle afte in bocca, è consigliato seguire alcuni semplici accorgimenti per accelerare la guarigione:

- bere con una cannuccia (per evitare che i liquidi vengano a contatto con le afte);
- limitare i cibi salati, piccanti e acidi, che peggiorano il dolore e il fastidio creato dalle afte alla bocca.

A supporto della terapia locale, i consigli del dentista riguardano, principalmente:

- una corretta igiene orale;
- la correzione della dieta alimentare, assicurando un maggiore apporto di vitamina C che, grazie alla sua azione immunostimolante ed antiossidante, contribuisce alla formazione di collagene e quindi favorisce la cicatrizzazione delle afte;
- l'abolizione di tutti gli elementi irritanti.

Ovviamente, la comparsa delle afte in bocca è indicativa di una patologia ed è, quindi, necessario approfondire il problema mediante un accertamento diagnostico per curare, quando possibile, la malattia che vi si pone alle origini.