

## COMMENT SE DÉBARRASSER D'UN APHTE ?

Les aphtes correspondent à de petites ulcérations qui se forment sur la muqueuse buccale. Leurs origines restent floues même si de nombreux facteurs favorisants sont désormais bien connus.

La fatigue, le stress, la consommation de certains fromages à pâte dure (comme le gruyère), de certains fruits comme l'ananas, le melon ou de fruits à coque (noix, noisettes, noix de coco) sont autant de facteurs potentiels à la formation des aphtes.

Certains traitements médicamenteux (aspirines, psychotropes) ou des maladies de l'immunité (VIH,...) provoquent l'apparition des aphtes.

Les aphtes disparaissent le plus souvent sous 8 jours sans traitement. Mais lorsqu'ils surviennent de façon récurrente, il est préférable de consulter votre dentiste. Il pourra ainsi vous prescrire un gel ou une pommade directement applicable sur l'aphte, contenant notamment un anesthésique permettant de soulager la douleur. Un bain-bouche à visée thérapeutique peut aussi s'avérer efficace. Enfin le traitement et la prévention passent aussi par le maintien d'une bonne hygiène bucco-dentaire et un suivi régulier chez votre chirurgien-dentiste notamment pour un détartrage.

### Les traitements locaux sont-ils efficaces contre les aphtes ?

Les aphtes correspondent à de petites ulcérations buccales, le plus souvent douloureuses. Le fait d'utiliser, une crème, un gel pour lutter contre les aphtes, peut être efficace. Les molécules actives de ces produits ont pour but de soulager la douleur, diminuer l'inflammation et, de protéger la plaie érosive ainsi en évitant la surinfection. Ils permettent une cicatrisation plus rapide.

L'objectif premier reste de soulager la douleur le temps de la cicatrisation. Certains de ces produits renferment des anti-inflammatoires, ou un anesthésique local. Ils ne doivent être utilisés que quelques jours consécutivement et sous contrôle médical. En effet, les substances antiseptiques qu'ils contiennent peuvent déstabiliser la flore buccale sur de longues périodes.

Quant aux bains de bouche « rafraichissants » ou ceux utilisés pour lutter contre la plaque dentaire, ils n'ont aucun intérêt dans la prise en charge des aphtes.

