

COME  
STAI

Mensile



Data 10-2011

Pagina 82/83

Foglio 1 / 2

15 MINUTI

## PER ALLEVIARE LE AFTE

NON SONO PERICOLOSE E PASSANO DA SOLE IN POCO TEMPO, MA QUESTE LESIONI CHE SI FORMANO ALL'INTERNO DELLA BOCCA SONO MOLTO FASTIDIOSE, SPECIE QUANDO SI MANGIA O SI PARLA. COSA FARE PER ACCELERARE LA GUARIGIONE

È un vero incubo per chi ne soffre, perché quelle lesioni biancastre che si formano all'interno della bocca chiamate afte, malgrado le dimensioni ridotte (in genere inferiori a 1,5 cm di diametro) provocano un bruciore davvero insopportabile. L'ambiente umido della bocca, continuamente sottoposto alla salivazione e al passaggio di cibi e bevande e il fatto che qui le terminazioni

nervose sono molto superficiali fanno sì che questo fastidio peggiori ulteriormente quando si mangia o si parla. Le afte possono essere singole o multiple e possono comparire in qualunque parte della mucosa della bocca, cioè sulle labbra, sulle guance, sulle gengive e anche sulla lingua, dove sono ancora più dolorose perché la lingua è particolarmente innervata. Nel-

le persone predisposte le ricidive, cioè le ricadute, sono piuttosto frequenti e in questo caso il disturbo prende il nome di stomatite aftosa ricorrente. Queste lesioni però non sono né contagiose né pericolose, tanto che generalmente scompaiono da sole nel giro di una settimana. Per accelerare la guarigione e soprattutto alleviare il dolore qualche rimedio efficace però c'è.

 3 MINUTI  
PER LAVARSI I DENTI

Il primo passo da fare per avere un po' di sollievo è lavarsi bene i denti, spazzolandoli più volte dall'alto verso il basso, insistendo in particolare a livello del colletto e degli spazi interdentali. Se la bocca è sempre ben

pulita, le probabilità che le afte si infettino e favoriscano la formazione di altre ulcere si riducono sensibilmente. L'ideale è usare spazzolino e dentifricio due-tre volte al giorno, non oltre 15 minuti dopo aver mangiato.

 1 MINUTO  
PER UNO SCIACQUO  
CON IL COLLUTORIO

L'utilizzo del collutorio deve diventare quotidiano in caso di afte, perché contribuisce a disinfettare ulteriormente il cavo orale e quindi anche ad attenuare il dolore. Il prodotto ideale per questo tipo di problema è a base di sostanze antinfiammatorie e analgesiche come il nimesulide o il flurbiprofene. Il liquido va versato in bocca tramite l'apposito misurino nella dose consigliata, spingendolo poi da una parte all'altra della bocca con vigore. Per una migliore efficacia, lo sciacquo va ripetuto due o tre volte al giorno, dopo aver lavato i denti. Questi tipi di collutori, però, non devono essere utilizzati per trattamenti prolungati.

82

10

 10 MINUTI  
PER UN IMPACCO  
DI MALVA

Per decongestionare le mucose, in alternativa al collutorio si può optare per un rimedio naturale, applicando un impacco di malva. Si può acquistare già pronto in erboristeria o prepararlo da soli facendo bollire foglie e fiori in un litro d'acqua per un quarto d'ora. Questa pianta ha spiccate proprietà antinfiammatorie, emollienti e lenitive. L'impacco può essere applicato due volte al giorno.