



## Afte in bocca

Un disturbo non grave ma doloroso che tende a riproporsi di tanto in tanto. Ecco in che modo intervenire anche per evitare ricadute

DI ANGELA ALTOMARE

CON LA CONSULENZA DI PIERO NOBILI<sup>(\*)</sup>

**S**enti dolore e hai notato una piccola ulcera in bocca? Potrebbe trattarsi di un'afte, uno dei disturbi più frequenti e fastidiosi del cavo orale. Ecco come puoi curarla in maniera efficace.

**\* Ricorri ai rimedi naturali** L'afte provoca fastidio, ma per fortuna guarisce spontaneamente nel giro di qualche giorno. Per trovare sollievo puoi ricorrere ai rimedi dolci. La sensazione di dolore si può alleviare applicando sulla parte interessata una pomata a base di echinacea o in alternativa un gel a base di aloe. Ed è anche utile fare impacchi con garze sterili imbevute di qualche goccia di Tea Tree Oil. In alternativa, si può spruzzare direttamente sull'afte una soluzione a base di propoli, in modo da igienizzare e disinfettare le mucose colpite dalla lesione.

**\* Cura l'alimentazione** Nella fase acuta del disturbo vanno evitati tutti i cibi

che possono irritare ancora di più la lesione. Come gli alimenti speziati, piccanti e salati. Per non inasprire il dolore, poi, è meglio stare alla larga da bevande calde, caffè, spremute di arancia e di pompelmo.

**\* Attenzione alle recidive** Le afte spesso sono soggette a ricadute. Per evitarle, è utile prestare la massima attenzione all'igiene orale, usando dopo ogni pasto uno spazzolino a setole morbide e dentifricio delicato, in modo da tenere la bocca sempre pulita con dolcezza. Se il problema ricompare è opportuno rivolgersi al dentista: oggi esistono trattamenti laser in grado di curare definitivamente la lesione, allontanando il dolore. ●

<sup>(\*)</sup> medico chirurgo odontoiatra e direttore del reparto di odontoiatria biologica all'Istituto stomatologico italiano di Milano

