

Άφθες: γιατί εμφανίζονται και πώς μπορούμε να



Οι

στοματικές άφθες είναι οι επώδυνες και αντιαισθητικές εκείνες πληγές, που συνήθως εμφανίζονται μέσα στο στόμα ή επάνω στο χείλος και εμποδίζουν τις καθημερινές μας λειτουργίες όπως το να βουρτσίσουμε τα δόντια μας ή να φάμε.

Συνήθως είναι λευκές, κόκκινες ή κίτρινες και στην ουσία είναι μολύνσεις που αν και είναι ιδιαίτερα άβολες, στην πλειοψηφία τους είναι ακίνδυνες.

Γιατί «βγάζουμε» άφθες;

Οι στοματικές άφθες είναι πολύ συνηθισμένες ειδικά στις γυναίκες και στους εφήβους. Εμφανίζονται περίπου μία με δύο φορές το χρόνο και η κυριότερη αιτία εμφάνισής τους είναι κάποια «ζημιά» στο στόμα, όπως για παράδειγμα όταν δαγκώσουμε κατά λάθος το εσωτερικό του.

Η ουσιαστική αιτία της εμφάνισής τους ωστόσο δεν έχει διευκρινιστεί απόλυτα αλλά εικάζεται ότι είναι ένας συνδυασμός από διάφορους παράγοντες μεταξύ των οποίων η γενετική επιρρέπεια και ορισμένες «βαθύτερες» αιτίες που κάνουν τον οργανισμό να αντιδρά. Τέτοιες αιτίες είναι το στρες, η κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών, οι ορμονικές αλλαγές και όταν κάποιος σταματά το κάπνισμα.

Σε ορισμένες περιπτώσεις μάλιστα, η επανεμφάνιση της άφθας είναι ένα δείγμα

ότι υποβόσκει κάποια ιατρική πάθηση, όπως η έλλειψη ασβεστίου ή η νόσος του Crohn.

Θεραπεία και πρόληψη

Συνήθως η άφθα διαρκεί 10 με 14 μέρες χωρίς να προκαλεί περαιτέρω προβλήματα, αν και η παρατεταμένη εμφάνισή της ενδέχεται να αφήσει κάποιο σημάδι.

Αν έχετε βγάλει άφθα αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να χρησιμοποιείτε καταρχήν μαλακή οδοντόβουρτσα. Επιλέξτε στοματικό διάλυμα, σπρέι ή gel που μπορεί να μειώσει τον πόνο και αποφύγετε τις σκληρές τροφές, που χρειάζονται πολύ μάσημα.

Στον τομέα της πρόληψης, υπάρχουν κάποιοι τρόποι που μπορούμε να μειώσουμε τον κίνδυνο εμφάνισης της άφθας.

1. Προσπαθήστε να μην δαγκώνετε και πληγώνετε το εσωτερικό του στόματός σας ή το χείλος σας.
2. Επιλέξτε μία μαλακή οδοντόβουρτσα για να αποφύγετε ατυχήματα.
3. Μάθετε ποια φαγητά ενεργοποιούν τον οργανισμό σας με αποτέλεσμα να είναι επιρρεπής στην εμφάνισή τους και αποφύγετέ τα.
4. Ακολουθείτε τακτικές χαλάρωσης για να μειώσετε το στρες.
5. Φροντίστε για τη σωστή στοματική υγιεινή σας και βουρτσίστε τα δόντια σας τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα.
6. Κάντε συχνά οδοντιατρικά check up.
7. Φροντίστε να καταναλώνετε μία υγιεινή και ισορροπημένη, πλούσια σε βιταμίνες διατροφή.

Πηγή: [.clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)