

## Dicas de Saúde

### Aftas

#### Pequenas feridas na boca

A afta é uma ferida que aparece na mucosa da boca (do lado de dentro) e na língua. São manchinhas com bordas avermelhadas e centro branco-amarelado que podem causar ardência e queimação. Geralmente duram de sete a dez dias e não deixam cicatrizes.



As aftas podem ser causadas por bactérias, anormalidades imunológicas, estresse ou mesmo ácidos presentes em alguns alimentos, como frutas ácidas (como o abacaxi), chocolate e refrigerantes. Mordidas acidentais e outros traumas na boca, causado por alimentos duros, objetos cortantes e até aparelhos ortodônticos, também podem provocar o aparecimento da afta.

Acompanhe nas dicas como evitar as aftas:

- Use diariamente anticépticos bucais, pois eles eliminam as bactérias da boca, ajudando a prevenir as aftas;
- Se você usa aparelhos ortodônticos e tem aftas com frequência devido ao traumatismo constante, peça ao seu dentista uma cera especial que é aplicada no local que está traumatizado e provocou a afta;
- Evite frutas ácidas como o abacaxi, laranja, limão, tangerina, etc.;
- Evite molho de tomate e café, devido à acidez;
- Faça bochechos com água bicarbonatada: uma colher (de café) de bicarbonato de sódio diluída em um copo de água em temperatura ambiente, três vezes ao dia ou após as refeições;
- Pomadas de uso local, indicadas pelo médico, ajudam a aliviar a dor;
- Dependendo do caso, o médico poderá indicar a suplementação dietética com vitaminas, para aumentar a imunidade do organismo.

#### Referências

- Universidade Federal de São Paulo - [www.unifesp.br/comunicacao/jpta/ed144/pesqui1.htm](http://www.unifesp.br/comunicacao/jpta/ed144/pesqui1.htm)
- Instituto Brasileiro de Estudos em Sedação Consciente - [www.gruponitro.com.br/pags/pacientes/artigos/37.htm](http://www.gruponitro.com.br/pags/pacientes/artigos/37.htm)
- Sociedade Brasileira de Periodontologia - [www.sobrape.org.br/jornal/073\\_jan\\_fev\\_mar\\_2001/reportagem\\_de\\_capa\\_03/](http://www.sobrape.org.br/jornal/073_jan_fev_mar_2001/reportagem_de_capa_03/)
- Centrinho/ USP - [www.centrinho.usp.br/hospital/pacientes/file/dica\\_05d.html](http://www.centrinho.usp.br/hospital/pacientes/file/dica_05d.html)