

## Les aphtes

Les aphtes sont de petites lésions douloureuses qui peuvent apparaître sur la langue ou la gencive. Ils sont le plus souvent sans gravité et guérissent spontanément. Le cycle d'un aphte est de 10 jours.

### Que sont les aphtes ?

Il s'agit d'ulcérations superficielles de petite taille. Isolés ou groupés, les aphtes forment une lésion arrondie, recouverte au centre d'un enduit blanc-jaunâtre et bordée de rouge. En fonction de leur emplacement, ils provoquent une gêne plus ou moins douloureuse lors de la mastication, de la phonation....

### Quelle est leur origine ?

Ils correspondent à la destruction localisée d'une zone de tissu à l'intérieur de la bouche. Ils surviennent de façon isolée chez un individu en bonne santé. Les aphtes peuvent être liés à certains facteurs qui favorisent leur apparition :

- △ lorsqu'il y a des carences, par exemple en vitamines B12
- △ pour des raisons psychologiques (stress, anxiété....)
- △ par la prise d'aliments riches en histamine (fruits secs un peu vieux comme les noix, chocolat, gruyère...)
- △ par le mâchouillage de crayons en bois, en plastique...
- △ en mangeant la peau de fruits lavés ou non
- △ en raison d'infections virales, d'états grippaux...

Les aphtes guérissent spontanément, mais ont cependant tendance à récidiver.

- △ une hygiène dentaire rigoureuse
- △ évitez les aliments ou les actes qui vous les font survenir
- △ des produits à appliquer localement peuvent protéger les lésions et ainsi limiter les contacts douloureux, mais avec la salive ils ne restent que peu de temps sur la plaie

Une prothèse est rarement la cause d'un aphte. Il s'agit souvent d'une blessure liée à un frottement ou à une pression de la prothèse sur les tissus. Il faut dans ce cas consulter au cabinet pour éliminer la cause et rectifier la prothèse.