

L'ESTRÈS I LES AFTES BUCALS



Les aftes són petites ferides que apareixen en l'interior dels llavis o en els laterals de la llengua que són molt molestes i doloroses. N'hi ha de diversos tipus i també uns factors de risc que fan que surtin aquestes aftes, una mena de nafres, no massa grans, però molt doloroses si qualsevol aliment o frec amb les nostres dents les toca.

Tipus d'aftes:

Existeix una classificació depenent de la mida, la rapidesa de la curació i el dolor que provoquen. Fins i tot poden requerir atenció mèdica o tractament farmacològic:

- **Aftes menors (representen el 90-95% dels casos).** Són planes, superficials i amb diàmetre menor de 10 mil·límetres. Provoquen pocs símptomes i curen espontàniament sense cicatriu en 1-2 setmanes. La recurrència és poc freqüent, amb intervals entre 1-4 mesos.
- **Aftes majors (5-10%).** Són més profundes i amb un diàmetre superior a 1 centímetre. Provoquen més dolor i poden curar amb cicatriu en sis setmanes. Les recurrències són freqüents i imprevisibles.
- **Aftes herpetiformes (1-5%).** Formen raïms de petites vesícules i ulceracions planes (a vegades en nombre de 100) d'1 a 3 mil·límetres. Són molt doloroses i es resolen en menys d'un mes amb cicatriu. Les recidives són tan freqüents que la ulceració potser quasi continua.

Les aftes no s'han de confondre amb altres ferides de causa coneguda, com les provocades pel virus de l'herpes. L'aspecte de les lesions és diferent: mentre les aftes es caracteritzen per ser lesions blanques rodejades d'un halo vermellós, les de l'herpes són petites vesícules que posteriorment es trenquen formant una crosta. Les podem diferenciar fàcilment perquè les aftes solen aparèixer en els teixits tous (interior dels llavis i llengua), mentre que els herpes solen fer-lo en el paladar, en les genives o per fora dels llavis. Una altra forma de diferenciar-los és que les aftes generalment desapareixen en un termini de 7 o 9 dies i els herpes durant aproximadament dues setmanes. A més, a diferència de les aftes, l'herpes és contagiós, per la qual cosa, davant la presència d'un brot actiu, deuen

evitar-se petons i compartir utensilis de cuina (gots, forquilles...).

Factors de risc

Les causes de l'aparició de les aftes, pels grans experts sobre la matèria, no estan clares, però se sospita que pot existir una predisposició familiar, i se sap que solen tenir major incidència entre dones de 20 a 50 anys. Els canvis hormonals que es produeixen durant el cicle menstrual, un dèficit de vitamines o certes malalties autoimmunes que predominen en el sexe femení pot ser la resposta a què les dones siguin més propenses.

S'ha comprovat també que alguns aliments també poden ser la seva causa, com certs tipus de formatge; fruites com la pinya i el meló; i alguns fruits secs, com les nous i les avellanes. I, avui se sap que l'estrès és, en la majoria dels casos, el detonant d'aquests brots, i és recomanable controlar-lo per evitar-los. També s'aconsella reduir el consum de tabac i tractar els trastorns hormonals.

Tractament per les aftes bucals

L'elecció del tractament de les úlceres bucals depenen fonamentalment de la freqüència de les recurrències, de la seva gravetat i de la durada. L'objectiu prioritari és la curació de les aftes i la reducció del dolor que permeti una correcta alimentació i el control de les recurrències.

Malgrat que existeixin diferents tipus de teràpia segons l'agressivitat clínica i la mateixa resposta al tractament, s'ha de prendre unes mesures generals per reduir la simptomatologia i facilitar la resolució de les lesions.

- Elaborar una història clínica detallada sobre els possibles desencadenants per eliminar-los, cobrint antecedents personals i familiars de malalties sistèmiques o cutànies, hàbits de consum de drogues i tabac, dietes i altres causes primàries i secundàries.
- Explicar l'evolució natural de la malaltia (resolució espontània en 2-4 setmanes) i que el tractament és principalment simptomàtic.
- Mantenir una correcta higiene bucal utilitzant un raspall de dents suau per dents i llengua, seguir una dieta tova, freda o temperada, i mastegar bé els aliments. També és aconsellable evitar picants, àcids i begudes carbonatades.
- Intentar eliminar situacions d'estrès i recordar que no és una malaltia contagiosa.

Quan anar al metge

Si bé és cert que la majoria de les aftes solen remetre en una o dues setmanes sense més complicacions, hi ha alguns signes d'alerta que ens

han de portar a consultar amb un metge. Si les llagues són inusualment grans, si persisteixen més de dues setmanes, si el dolor no es pot controlar amb les mesures d'higiene personal, si s'experimenta una dificultat extrema per dinar o beure, o si estan acompanyades de febre.

I és que, en alguns casos, les aftes poden tenir el seu origen en certes patologies sistèmiques, com la malaltia de Behçet, en malalties de la sang, intestinals cròniques, malalties celíaques, en el lupus eritematós, o fins i tot, ser un símptoma de la infecció per VIH.