

# Aphtes : quelles solutions quand ça fait mal ?

## A savoir

Les aphtes se présentent comme des petites blessures, jaunes entourées d'un liseré rouge, dans la bouche.

Leur cause n'est pas toujours connue mais leur apparition peut être favorisée par une mauvaise hygiène dentaire, des petites blessures locales, certains aliments ou médicaments, le stress ou un manque en fer.

Ils ne sont pas contagieux, guérissent spontanément en quelques jours mais sont douloureux et peuvent gêner l'alimentation.

---

## Nos conseils

### En pratique

- ▶ Supprimez si possible la cause de l'aphte : blessure par un dentier (consultez le dentiste), aliment responsables...
- ▶ Faites un bain de bouche antidouleur 3 fois par jour : en l'absence de contre-indications, vous pouvez diluer un sachet d'aspirine dans un demi verre d'eau pour vous rincer la bouche après chaque repas. **N'AVALEZ PAS LA SOLUTION.**
- ▶ Appliquez sur l'aphte un traitement adapté en liquide, gel ou comprimés à sucer pour soulager et favoriser la cicatrisation pendant une durée de 5 jours au plus.
- ▶ Isolez votre aphte avant le repas avec une solution spécifique qui forme un film à sa surface et limite ainsi la douleur.

### Adoptez les bons réflexes

- ▶ Choisissez une brosse à dent très souple pendant toute la période douloureuse et un dentifrice adapté.
- ▶ Evitez les aliments acides comme les tomates, le vinaigre, l'ananas.
- ▶ Evitez l'alcool qui retarde la cicatrisation.
- ▶ Signalez-nous vos traitements en cours, certains favorisent la survenue des aphtes.

## Pour aller plus loin

Pour éviter que les aphtes récidivent :

- ▶ Maintenez une bonne hygiène de la bouche et des dents : brossez-vous les dents 3 fois par jour et utilisez un bain de bouche antibactérien de temps en temps. Consultez le dentiste régulièrement.
- ▶ Déterminez si possible et limitez les aliments coupables (que vous avez mangé la veille de l'apparition de l'aphte) : le plus souvent il s'agit des noix, noisettes, du gruyère, des épices, des fruits acides comme le kiwi, les fraises...
- ▶ Evitez les blessures de la bouche : faites réajuster un appareil dentaire s'il blesse la gencive ou les joues, coupez les ongles des enfants qui sucent leur pouce.

---

## Quand consulter le médecin ?

- ▶ Si vous avez plus de trois aphtes en même temps.
- ▶ Si l'aphte est de grande taille (plus de 1 cm).
- ▶ Si les aphtes récidivent régulièrement.
- ▶ Si vous avez de la fièvre.