









Perquè apareixen?

-  La majoria de les aftes són degudes a petites lesions que ens fem al mossegar-nos la llengua o les galtes, com a conseqüència de fer servir un raspall massa dur o per culpa del fregament dels aparells d'ortodòncia.
-  Les aftes són **molt més comunes en les dones**. Apareixen, també, en molts joves en èpoques d'exàmens i a persones que han deixat de fumar. A més, sembla que existeix una predisposició familiar.
-  La majoria de persones només presenten llagues molt de tant en tant, però hi ha una petita minoria que les pateixen freqüentment (aftes recurrents). No es coneix exactament perquè surten les aftes recurrents, però se sap que hi ha factors que augmenten el risc de patir-les.




Quins són els factors més comuns que potencien l'aparició d'aftes recurrents?

- 
 - **L'estrès i l'ansietat.**
 - **Canvis hormonal**s en les dones.
 - **Aliments** com la xocolata, el cafè, alguns fruits secs com els cacauets i les ametlles, el formatge, les maduixes, els tomàquets i la farina de blat.
 - **Falta d'algunes vitamines** o de ferro.
 - Presència de **malalties** de base com l'artritis o la celiàquia.
 - El consum d'**alguns medicaments** com els antiinflamatoris i alguns fàrmacs per a malalties cardiovasculars.
-  El diagnòstic habitual es realitza per la forma, situació de les lesions i la durada dels símptomes cardiovasculars (infart de miocardi, angina de pit, etc.).




Símptomes i tractament

-  D'un a tres dies previs a l'aparició de les llagues es pot sentir una **picor i sensació de cremor intensa** a la zona afectada. Fins i tot, un formigueig. Un cop ha aparegut l'afeta, pot produir dolor i molèsties al parlar, menjar o beure.
-  Si les aftes són petites, poc freqüents, no fan un mal excessiu i no interfereixen amb l'activitat diària no requereixen un tractament específic. Es recomana utilitzar un raspall de dents suau, menjar coses toves, evitar aquells aliments molt condimentats o àcids.
-  També cal intentar **reduir el nivell d'estrès** essent recomanable realitzar **exercicis de relaxació** o ioga. Poden ser útils rentats amb **solucions desinfectants** per prevenir infeccions o solucions i **gels amb antiinflamatoris** per reduir el dolor. El seu farmacèutic li recomanarà el més adequat.

Aftes i herpes. són el mateix?

-  Tot i que es poden confondre per l'aspecte, **les aftes i els herpes són processos diferents**. L'herpes està causat per un virus i apareix habitualment entre la mucosa del llavi i la pell que els envolta, mentre que les aftes no estan causades per virus i apareixen a la part interior de la boca.
-  En el cas dels nens petits que pateixen per primera vegada herpes, les ampolles es distribueixen per tot l'interior de la boca. Aquesta infecció, però, acostuma a anar acompanyada de febre, malestar general i inflamació dels ganglis.
-  És molt rar que les aftes produeixin febre i malestar general, a no ser que s'infectin o se solapin amb altres malalties.

Desmuntant mites

-  **Les aftes no s'encomanen entre persones.** No surten aftes per fer petons a algú ni per compartir el mateix got.
-  **La majoria de les aftes es curen de forma espontània.** Això vol dir que no acostumen a requerir tractament específic, però sí que se'n pot seguir algun de simptomàtic per alleugerir el dolor i les molèsties per menjar, parlar o beure. En aquest cas, el farmacèutic aconsellarà quina és la millor opció.
-  **Prendre oligoelements o vitamines per prevenir i curar les aftes només serà efectiu en el cas que se'n detecti una deficiència** que esdevingui la causa de l'aparició de les llagues.