

# És el mateix una afta que un herpes?

Autora:

Marta Castells.  
Farmacèutica

No. 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.

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.

**Les aftes no estan causades per virus**, apareixen a la part interior de la boca i no s'encomanen.

És molt rar que les aftes produeixin febre i malestar general, a no ser que s'infectin o se solapin amb altres malalties.

## Per què apareixen les aftes?

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. I 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.

**Els factors més comuns són:**

- ✓ L'estrès i l'ansietat.
- ✓ Canvis hormonals 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 cèliaquia.
- ✓ El consum d'alguns medicaments com els antiinflamatoris i alguns fàrmacs per a malalties cardiovasculars.
- ✓ D'això se'n diu reflux. Aquest àcid pot irritar l'esòfag i és la causa de l'acidesa.

# Què faig si tinc una afta?

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.

## Cal visitar el metge quan:

- ✓ els símptomes no desapareixen després de 10-14 dies.
- ✓ els símptomes empitjoren i/o el dolor es fa insuportable,
- ✓ les aftes canvien de forma, aspecte o semblen infectades,
- ✓ reapareixen freqüentment (més de 3 cops a l'any),
- ✓ o apareixen altres símptomes associats com febre, diarrea, mal de cap o erupcions cutànies.