

## ► Cabinet d'orthodontie du Dr Elena Necula

Orthodontiste à Quimper en Bretagne

📍 14 Place de la Tour d'Auvergne 29000 QUIMPER

☎ Tel. : +33 2 98 55 30 27

🌐 [www.dr-necula.fr](http://www.dr-necula.fr)

# Les aphtes

**Petites lésions apparaissant sur la langue ou la gencive, les aphtes sont généralement sans gravité. Quelle est leur origine et comment soulager la gêne et la douleur ?**

## QU'EST-CE QU'UN APHTE ?

- Il s'agit d'une **ulcération superficielle de petite taille** que l'on trouve le plus souvent dans la bouche.
- **Isolés ou groupés, les aphtes forment une lésion arrondie**, recouverte au centre d'un enduit blanc-jaunâtre et bordée de rouge.
- Ils provoquent une **gêne plus ou moins désagréable lors de la mastication**. L'alimentation devient alors difficile. Ils disparaissent sans traitement, en 10 jours environ, mais lorsqu'ils surviennent de façon récurrente, il est préférable de consulter votre chirurgien-dentiste.



## QUELLE EST L'ORIGINE DES APHTES ?

- Les aphtes correspondent à la destruction localisée d'une zone de tissu à l'intérieur de la bouche. Ils peuvent survenir de façon isolée chez un individu en bonne santé.
- Les aphtes sont parfois liés à certains facteurs qui favorisent leur apparition. Par exemple : les carences en vitamines B12, le surmenage ou le stress, la prise d'aliments riches en histamine.
- Ils peuvent également être provoqués par des traumatismes locaux (irritation due à une prothèse ou un appareil dentaire), par des infections virales ou des états grippaux... Attention, si une prothèse est à l'origine d'aphtes, il est nécessaire de la corriger et de surveiller la cicatrisation.



## 🔍 À SAVOIR

**Les aphtes guérissent spontanément**, mais ont cependant tendance à récidiver. Une hygiène dentaire rigoureuse, avec un brossage effectué deux fois par jour pendant deux minutes est indispensable.

**Si vous êtes sensible aux aliments riches en histamine comme les noix, le chocolat, le gruyère...**, pourvoyeurs d'aphtes, évitez d'en consommer.

**Si de façon générale aucun traitement n'est nécessaire, il est possible d'utiliser des produits à se procurer en pharmacie afin de protéger les lésions et ainsi limiter les contacts douloureux.**