**Zapytaj stomatologa - Bolący problem w jamie ustnej - afty. Dowiedz się co to są afty, dlaczego się tworzą i jakie są sposoby na złagodzenie bólu oraz szybkie leczenie aft**

**Są nieestetyczne, bolesne i uciążliwe – afty, bo o nich mowa, to dolegliwość, którą znali już starożytni Grecy, w tym Hipokrates i to w IV wieku przed naszą erą! Pomimo tego, do dziś sprawiają one kłopot wielu osobom.**

Nazwa afty wywodzi się od greckiego słowa aphtha, które oznacza owrzodzenie lub erupcję. Faktycznie afty mogą przypominać „wybuch”, gdyż w środku znajduje się nalot, który otacza czerwona obwódka. Ich pojawienie się poprzedzają symptomy, takie jak lekkie swędzenie, mrowienie i pieczenie w jamie ustnej. *- Po 24-48 godzinach pojawia się nadżerka, zwykle na powierzchni błony śluzowej warg, policzków, języka, podniebieniu miękkim lub dnie jamy ustnej. Czasem zdarza się jednak tak, że proces jej powstania nie poprzedzają żadne objawy* – mówi Romana Markiewicz-Piotrowska, lekarz stomatolog z kliniki Piotrowscy & Bejnarowicz. Niestety jest to dolegliwość nawracająca, która potrafi pojawiać się nawet kilka razy w roku. Według różnych badań dotyka ona około 20 proc. populacji ludzkiej, czyli co piątą osobę na globie. W miarę bezpiecznie mogą czuć się jedynie ci, u których afty nie pojawiły się przed 30-stym rokiem życia. Tylko 20 procent przypadków występuje po ukończeniu tego wieku.

**Od 0,5 do 20 mm bólu**

Choć afty opisano już w starożytnych traktatach medycznych, to do dziś jednoznacznie nie stwierdzono co sprawia, że powstają i czy ma to związek z uwarunkowaniami genetycznymi. *– Najczęściej pojawienie się aft łączy się z urazami miejscowymi powstałymi na skutek* *wad zgryzu, źle wykonanych zabiegów protetycznych lub ubytków w uzębieniu. Bardziej prozaiczną przyczyną jest na przykład przypadkowe przygryzienie błony* *śluzowej policzków, jej uszkodzenie podczas mycia zębów czy nieprawidłowo przeprowadzonego zabiegu stomatologicznego. Żeby ich uniknąć, ważna jest również prawidłowa higiena jamy ustnej –* tłumaczy Markiewicz-Piotrowska. Nie bez znaczenia są czynniki cywilizacyjne, takie jak stres czy przemęczenie. „Pozytywnie” na rozwój aft wpływają również niedobory minerałów i witamin oraz przebyte choroby, infekcje, a nawet posiadane przez nas alergie. Przyczyn ich powstawania może być naprawdę wiele. Pewne jest natomiast to, że występują ich trzy rodzaje. Wyróżniamy afty małe o średnicy 2-3 milimetrów, które zwykle nie przekraczają 10 mm. *- Są one stosunkowo popularne, bo stanowią około 80-85 proc. wszystkich przypadków. Występują pojedynczo lub w grupach.* *Co ważne, nie pozostawiają blizn* – mówi lekarz stomatolog. O wiele gorsze dla pacjentów są afty duże. Potrafią one osiągać średnice od 10 do 20 mm, stanowiąc bolesne owrzodzenia. Bardzo często towarzyszą im inne dolegliwości, takie jak stany podgorączkowe czy ogólne osłabienie organizmu. Ze względu na swój rozmiar utrudniają one również mówienie i jedzenie, a także mogą zostawić blizny. Ostatnią grupę stanowią afty opryszczkopodobne. Zwykle występują one dość licznie, a ich średnica to zaledwie 1-2 mm. Nieważne, który z ich rodzajów nas zaatakuje. Warto udać się na konsultację u lekarza, zwłaszcza że jest to dolegliwość powodująca mniejszy lub większy dyskomfort i potrafiąca nawracać.

**Arsenał do walki**

Afty wszystkich rodzajów zwykle znikają samoczynnie. Proces ich gojenia, w zależności od rodzaju, trwa średnio od jednego do trzech tygodni. *- Oczywiście można go przyspieszyć w celu ograniczenia dyskomfortu u pacjenta –* stwierdza Markiewicz-Piotrowska. Na rynku dostępnych jest dużo preparatów o działaniu antyseptycznym i przeciwzapalnym (w formie żelu czy sprayu), które znajdą zastosowanie przy tej dolegliwości. W leczeniu można posługiwać się również domowymi sposobami. Na afty pomaga płukanie ust naparem z wody różanej, rumianku lub łopianu lekarskiego. Można również do tego celu użyć sodę oczyszczoną lub roztwór soli z wodą. W walce z aftami skuteczna jest ostudzona herbata w torebkach (po przyłożeniu redukuje ból i prowadzi do ich wysuszenia) oraz jogurt (reguluje poziom pH w ustach). Dobrze jest również wprowadzić dietę bogatą w witaminę B, B12, A, C, E, cynk, a także unikać alkoholu, gorących napojów i potraw oraz wszystkich pokarmów słonych, kwaśnych i ostrych, które mogą zaostrzyć stan zapalny błony śluzowej. Niestety czasem bywa tak, że afty nie odpuszczają i występują ich nawroty. *– Wtedy lekarz zleca wykonanie badań krwi, żeby wykluczyć inne schorzenia powiązane. W ostateczności stosuje się terapię antybiotykową lub z użyciem sterydów –* tłumaczy lekarz stomatolog.

Pamiętajmy jednak o tym, że występowanie aft da się ograniczyć poprzez prawidłową higienę jamy ustnej oraz dbanie o dobry stan swoich zębów. Może wtedy nie będziemy jednym ze „szczęśliwców”, którzy będą musieli zmagać się z tą dolegliwością.

Więcej na temat zdrowych zębów na piotrowscybejnarowicz.pl

Ekspert: Lekarz dentysta Romana Markiewicz – Piotrowska z Kliniki Piotrowscy & Bejnarowicz Stomatologia Mikroskopowa. Absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego, odbyła staż w Akademickim Centrum Stomatologii i Medycyny Specjalistycznej. Doświadczenie zdobywała między innymi we Włoszech oraz w Stanach Zjednoczonych. Przez lata pracy zdobyła szeroką wiedzę w dziedzinie protetyki, implantoprotetyki, endodoncji oraz stomatologii zachowawczej, ucząc się od najlepszych dentystów na świecie.