AGENZIA STAMPA QUOTIDIANA NAZIONALE
Prima Pagina News

Salute - *Afte orali: cosa sono e come prevenirle?*

Roma - 05 giu 2025 (Prima Pagina News) **Le afte orali rappresentano una condizione comune ma spesso trascurata, che può influire significativamente sulla qualità della vita quotidiana.**

Si tratta di piccole ulcere dolorose che si formano sulla mucosa della bocca, solitamente di forma rotondeggiante, dal colore biancastro o giallognolo, circondate da un alone rossastro. Nonostante le loro dimensioni ridotte, il dolore che provocano durante attività semplici come mangiare, parlare o lavarsi i denti può risultare fastidioso e talvolta persistente. Il fenomeno aftoso può colpire persone di tutte le età, anche se si riscontra una maggiore incidenza tra adolescenti e giovani adulti. In molti casi, le afte si manifestano in modo episodico, senza un motivo apparente, ma alcune condizioni predisponenti possono aumentare la probabilità della loro comparsa. Comprendere cosa le provoca e quali strategie adottare per prevenirle rappresenta un passo importante per chi desidera mantenere una corretta salute orale. Un'afta orale, nota anche come ulcera aftosa, è una lesione superficiale della mucosa che si sviluppa comunemente sul lato interno delle guance, sulle labbra, sulla lingua o alla base delle gengive. A differenza dell'herpes labiale, che è causato da un virus e si manifesta sulla superficie esterna delle labbra, le afte non sono contagiose e non sono provocate da agenti virali. L'afta ha solitamente un diametro inferiore a un centimetro e provoca un dolore intenso, sproporzionato rispetto alle sue dimensioni. La lesione tende a guarire spontaneamente entro una o due settimane, ma in alcuni casi può richiedere più tempo, soprattutto quando è accompagnata da infiammazione o infezione secondaria. Le afte più grandi, definite "major", sono meno comuni ma più dolorose e possono lasciare cicatrici. Dal punto di vista clinico, si tratta di un disturbo benigno, anche se la sua frequenza o persistenza può indicare la presenza di condizioni sottostanti, come disturbi gastrointestinali, carenze nutrizionali o patologie sistemiche. L'eziologia delle afte orali non è ancora del tutto chiara, ma si ritiene che la loro comparsa sia il risultato di una combinazione di fattori predisponenti. Tra le cause più comuni vi sono i traumi locali, come quelli provocati da spazzolini a setole dure, apparecchi ortodontici, protesi mal adattate o morsi accidentali della mucosa. Anche lo stress emotivo gioca un ruolo rilevante: situazioni di ansia o affaticamento psicofisico sono spesso associate a un indebolimento del sistema immunitario, che può contribuire allo sviluppo di lesioni aftose. A ciò si aggiungono eventuali carenze di nutrienti come ferro, vitamina B12, acido folico e zinco, che sono fondamentali per il corretto mantenimento dell'integrità delle mucose. Alcuni alimenti, come agrumi, cioccolato, cibi piccanti o acidi, possono irritare la mucosa orale e contribuire alla comparsa delle afte, specialmente in soggetti predisposti. Infine, condizioni mediche come la malattia celiaca, il morbo di Crohn o altre patologie infiammatorie croniche dell'intestino possono essere accompagnate da manifestazioni orali di tipo aftoso. La diagnosi delle afte orali è prevalentemente clinica e si basa sull'osservazione delle caratteristiche delle lesioni da parte del professionista sanitario. In caso di

episodi ricorrenti o sintomi particolarmente gravi, può essere opportuno approfondire il quadro con esami del sangue per escludere carenze nutrizionali o patologie sistemiche. Il trattamento delle afte è generalmente sintomatico e mira a ridurre il dolore e favorire la guarigione. Vengono spesso utilizzati prodotti topici a base di antinfiammatori, anestetici locali o sostanze filmogene che creano una barriera protettiva sulla lesione. In alcuni casi si ricorre anche a collutori specifici o a integratori vitaminici, laddove siano presenti carenze. La guarigione può essere accelerata evitando cibi irritanti, mantenendo un'igiene orale adeguata e riducendo lo stress. È utile anche evitare di fumare, poiché il tabacco può rallentare la cicatrizzazione e peggiorare il quadro clinico. In presenza di afte di grandi dimensioni o recidivanti, è consigliabile rivolgersi a uno specialista per un'indagine più approfondita. La prevenzione delle afte orali si basa principalmente sull'adozione di comportamenti che riducono i fattori di rischio. Una corretta igiene orale, condotta con spazzolini a setole morbide e prodotti delicati, contribuisce a mantenere la mucosa in salute e a prevenire microtraumi. Prestare attenzione all'alimentazione è altrettanto importante. Una dieta varia e bilanciata, ricca di frutta e verdura, aiuta a evitare carenze vitaminiche e a rafforzare il sistema immunitario. È opportuno limitare il consumo di alimenti notoriamente irritanti per la mucosa orale, soprattutto in presenza di precedenti episodi aftosi. Gestire lo stress attraverso tecniche di rilassamento, attività fisica o supporto psicologico può rivelarsi efficace per ridurre la frequenza delle recidive. Anche il riposo adeguato e uno stile di vita equilibrato sono elementi fondamentali per preservare il benessere generale e, indirettamente, quello del cavo orale. In situazioni più complesse, come nei pazienti con patologie croniche, è consigliabile effettuare controlli periodici. Se si è in Lombardia, ad esempio, affidarsi alla migliore clinica odontoiatrica di Milano, ovvero Odontoaesthetics, può rappresentare una scelta strategica per ricevere una valutazione completa e un piano terapeutico personalizzato. Sebbene le afte orali siano, nella maggior parte dei casi, una condizione benigna e autolimitante, vi sono situazioni che richiedono l'intervento di un professionista. Se le lesioni sono particolarmente grandi, molto dolorose, non guariscono entro due settimane o si presentano con estrema frequenza, è necessario considerare un approfondimento diagnostico. Alcune patologie sistemiche possono infatti esordire proprio con manifestazioni orali, per cui l'insorgenza di afte ricorrenti potrebbe essere il primo segnale di un problema più ampio. Inoltre, in rari casi, ciò che appare come un'afta potrebbe essere una lesione di natura diversa, meritevole di attenzione specialistica. Anche nei bambini o negli anziani è importante monitorare l'evoluzione delle lesioni orali, poiché in queste fasce d'età la mucosa può essere più fragile e la guarigione più lenta. Un supporto professionale consente di identificare precocemente eventuali complicazioni o comorbidità e di intervenire in modo mirato. Un approccio multidisciplinare può rivelarsi particolarmente efficace nella gestione delle afte, soprattutto quando sono legate a fattori sistemici. La collaborazione tra odontoiatra, medico di base e nutrizionista permette di affrontare la condizione in modo più completo e di individuare le possibili cause nascoste. L'igiene orale quotidiana, oltre a prevenire carie e gengiviti, contribuisce anche alla riduzione della carica batterica presente nella cavità orale, che può influenzare l'insorgenza di afte. È quindi consigliabile utilizzare prodotti specifici per la mucosa sensibile, come dentifrici privi di sodio lauril solfato, noto per il suo potenziale irritante. La scelta dei prodotti per la cura della bocca deve

tenere conto anche della presenza di eventuali dispositivi ortodontici o protesici, che potrebbero rappresentare un fattore meccanico di rischio. In questi casi, il controllo regolare da parte del dentista consente di effettuare gli aggiustamenti necessari per minimizzare l'attrito con i tessuti molli. Per i soggetti particolarmente predisposti, l'uso di integratori a base di vitamine del gruppo B, ferro o zinco può offrire un valido supporto nella prevenzione, se consigliato da un professionista. È comunque fondamentale evitare l'automedicazione prolungata, che potrebbe mascherare condizioni cliniche più gravi. In conclusione, è importante sottolineare che, sebbene le afte orali siano un disturbo comune e spesso benigno, la loro frequenza o gravità non deve essere sottovalutata. L'attenzione ai segnali del proprio corpo, unita a uno stile di vita sano e al supporto di professionisti esperti, rappresenta il modo migliore per mantenere sotto controllo questa condizione e ridurre l'impatto sulla quotidianità.

(Prima Pagina News) Giovedì 05 Giugno 2025

Verbalia Comunicazione S.r.l. Società Editrice di PRIMA PAGINA NEWS
Registrazione Tribunale di Roma 06/2006 - P.I. 09476541009
Iscrizione Registro degli Operatori di Comunicazione n. 21446

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
Redazione Tel. 06-45200399 r.a. - Fax 06-23310577
E-mail: redazione@primapaginanews.it