

❸ Soulager et prévenir les aphtes - Fiche conseil

- Veillez à conserver une bonne hygiène dentaire.
- Notez que les traitements proposés visent uniquement à réduire les symptômes : en cas d'inefficacité après quelques utilisations, il n'est pas nécessaire de les poursuivre.
- Les anesthésiques locaux peuvent faire perdre le goût et la sensibilité buccale durant quelques heures. Veillez à ne pas vous brûler si vous consommez des aliments ou des boissons très chaudes durant la période d'activité des anesthésiques.
- Pendant la durée des symptômes et du traitement : privilégiez les aliments neutres (ni trop froids, ni trop chauds, ni trop salés, ni trop épicés).
- Certains aliments peuvent favoriser l'apparition d'aphtes. Si vous présentez souvent des aphtes, il peut être utile de surveiller si ces aliments peuvent jouer un rôle :
 - gruyère,
 - tomates,
 - noix,
 - agrumes.
- Les aphtes ne sont pas contagieux.

Consultez de nouveau en cas de :

- récidives fréquentes (plus de 3 fois par an),
 - aphtes nombreux ou très larges (plus de 1 cm),
 - aphtes inhabituels (indolores, aspect anormal...),
 - signes associés (fièvre, perte de poids...),
 - absence de guérison après 14 jours.
-