



Comment **PRÉVENIR** ?

• Les aphtes

DÉFINITION DE L'APHTE

Petite plaie douloureuse localisée dans la bouche (sur les gencives, sous la langue ou à l'intérieur des joues)

✓ Boire beaucoup (eau minérale, tisane, boisson à base de cola)



✓ Hydrater les lèvres avec un corps gras (lanoline, vaseline, beurre de cacao)



✓ Utiliser une brosse à dents souple (régulièrement)



✓ Réaliser un bain de bouche au bicarbonate de sodium (4 fois par jour minimum, après chaque repas)



✗ Éviter les boissons contenant : des bulles, de la caféine, des fruits très acides, des édulcorants



✗ Envisager de s'abstenir de fumer et de consommer de l'alcool (surtout dans les semaines qui suivent le traitement)



L'astuce de mon équipe soignante







Comment **AGIR** ?

• En cas d'aphtes

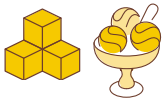
✓ Prévenir le médecin si l'on constate des aphtes ou des douleurs (afin de recevoir un traitement antidouleur adapté)



✓ Privilégier les aliments moelleux ou mixés, à la texture douce (le yaourt, la compote, la purée)



✓ Sucrer des produits froids (glaçons, sorbets, glaces) pour soulager l'inconfort



✓ Ajouter de la matière grasse à ses plats pour les rendre plus onctueux



✗ Éliminer de l'assiette les aliments trop épicés (le poivre, la moutarde) ou acides (le jus de citron, le vinaigre)



✗ Éviter les aliments qui favorisent l'apparition d'aphtes (la noix, le gruyère, l'ananas)



Pour en savoir plus



infomaidanslamain.fr