

107

MULHER MODERNA na COZINHA

SUGESTÕES
exóticas
com CARIL

- > Estufado de borrego
- > Camarão à brasileira
- > Abacate e amêndoa
- > Espadarte corado

CONHEÇA
os ALIMENTOS
Que nos tornam
+ inteligentes

www.Impala.pt

N.º 9 MENSAL • FEVEREIRO DE 2010 • PREÇO PORTUGAL (CONT.): € 1,75 (IVA incluído)

Para o **CARNAVAL**
PROPOSTAS
COLORIDAS
Que vão
ALEGRAR
as REFEIÇÕES



Tarte de maçã
caramelizada

Especial Dia dos Amadores

SOBREMESAS que despertam a paixão

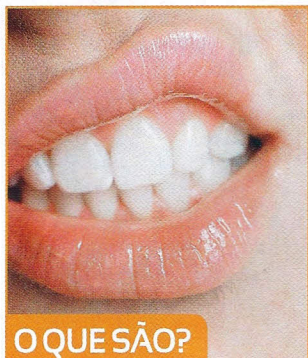
♥ Dieta para fazer a 2 ♥ Ementa romântica

AFTAS

EVITE-AS COM UMA ALIMENTAÇÃO CUIDADA

Artigo elaborado por:

Dr. Pedro Ferreira Lopes – médico dentista
Travessa da Fábrica das Sedas n.º 22, Lisboa – Tel.: 213 833 444



O QUE SÃO?

As aftas são pequenas úlceras redondas ou ovais, com um centro amarelo-acinzentado, com um contorno avermelhado, características que podem confundi-las com infecções por Herpes simplex. Estas lesões podem afectar qualquer zona da boca, tendo especial predilecção pelo interior do lábio ou da bochecha, língua ou palato (céu da boca).

OS VÁRIOS TIPOS

Apesar de se poderem classificar em três grupos (aftas minor, aftas major e úlceras herpetiformes), apresentam características comuns: a forma, o edema, a sensação de queimadura e a dor. As mais frequentes são as aftas minor, inferiores a 1 cm, e normalmente saram sem deixar cicatriz em sete a dez dias. A segunda forma mais usual embora rara, são as aftas major: não excedem as duas úlceras de grandes dimensões (até 2 cm), presentes no lábio ou no céu da boca, podendo durar 30 dias. A forma menos frequente são, as úlceras herpetiformes, que consistem em pequenas úlceras múltiplas (de dez a 100) com tamanho muito reduzido e dolorosas.

COMO APARECEM?

O seu aparecimento é antecedido de dor/ardor, surgindo a úlcera propriamente dita ao fim de um ou dois dias. Normalmente, curam de forma espontânea em cerca de dez dias, sendo o tratamento apenas paliativo, isto é, apenas tem como objectivo diminuir a dor, que habitualmente é bastante intensa, tornando estas lesões bastante incómodas. São vários os factores que podem predispor o seu aparecimento:

- Trauma (dentes mal posicionados, próteses mal adaptadas, escovagem traumática);
- Stress;
- Alguns alimentos (tais como, nozes, amêndoas, cereais, morangos, tomate, chocolate, café, ananás, alimentos picantes ou salgados);
- Perturbações hormonais (uma semana antes da menstruação devido à queda dos níveis de progesterona);
- Deixar de fumar (uma vez que existe uma associação negativa com a nicotina que diminui a incidência e severidade das aftas em fumadores);
- Predisposição genética;
- Vírus ou bactérias.



Também, existem certas condições que podem mimetizar as úlceras orais:

- Ingestão de fármacos (por exemplo, anti-inflamatórios não esteróides);
- Perturbações do sistema imunitário;
- Carência de ferro, ácido fólico, vitaminas B1, B2, B6 ou B12;
- Doenças gastrointestinais (tais como a doença de Chron ou doença celíaca);
- Alergias ou doenças auto-imunes.

COMO SE TRATAM?

O tratamento destas lesões orais não é específico. Regra geral, recorre-se a terapêuticas tópicas. Assim, utiliza-se, por exemplo, antisépticos (elixires orais com Clorhexidina), anestésicos (Xylocaina®; Bucagel®), corticosteróides tópicos (Aldecina®; Aftach®, etc.), ou suplementos vitamínicos (para corrigir os níveis de ferro, ácido fólico, vitamina B1, B2, B6, B12). As aftas não são lesões graves, no entanto podem diminuir a qualidade de vida, por serem dolorosas. Caso permaneçam mais de duas semanas deverá procurar o seu médico dentista.

MEDIDAS QUE AJUDAM A PREVENIR:

- Não ingerir alimentos excessivamente quentes nem muito condimentados evitando alimentos "suspeitos" (ananás, tomate, etc.);
- Boa higiene oral;
- Evitar tudo o que possa provocar trauma (escovas de dentes duras, próteses mal-adaptadas);
- Alimentação equilibrada rica em ferro, vitaminas do grupo B e zinco (carne vermelha, legumes, verduras e fruta);
- Evitar alimentos muito duros ou crocantes (por exemplo, pão muito torrado) e mastigar lentamente;
- Tomar suplementos vitamínicos (vitaminas B1, B2, B6, B12, ferro e ácido fólico).

