

I'm not a robot

















## Bicarbonato de sodio em afta

As aftas são lesões superficiais que podem surgir nos tecidos moles da boca e da gengiva. Embora seja desconfortável e até dolorosa, a afta pode ser tratada de algumas maneiras. Descubra a seguir se o bicarbonato para afta realmente funciona e como se dá esse processo.Além disso, existem muitas opções de tratamento para quando você estiver com esse problema. Não deixe de conferir os 8 remédios para aftas mais usados. Dentre eles, você verá analgésicos, suplementos nutricionais, anestésicos (em casos mais graves) e muitos outros.Além de desconforto, a presença de afta pode dificultar a mastigação de alimentos e causar dor. Se você quer saber se o bicarbonato para afta funciona, este artigo vai abordar o uso do bicarbonato para a afta e trazer dicas de como usar o produto para melhores resultados. Você também vai conhecer algumas sugestões de outros remédios caseiros que podem promover alívio para a afta.As aftas podem surgir na língua, na parte interior das bochechas e na gengiva. Tratam-se de lesões superficiais não contagiosas que parecem pequenas bolhas vermelhas que podem ter uma espécie de pus branco ou amarelo no centro. Os pesquisadores não conhecem a causa exata das aftas, mas alguns gatilhos podem contribuir para o surgimento dos pequenos ferimentos na boca. Exemplos de fatores que podem desencadear o desenvolvimento de aftas são:Mordida acidental na bochecha ou na língua;Escovação excessiva;Lesão causada por tratamentos dentários;Estresse emocional;Alterações hormonais;Resposta alérgica a bactérias na boca;Deficiência de nutrientes como a vitamina B12, o ferro, o folato e o zinco;Sensibilidade a certos alimentos como chocolate, café, ovos, nozes, queijo, morangos ou alimentos condimentados e ácidos;Uso de cremes dentais e enxaguantes bucais contendo laurel sulfato de sódio.Algumas condições e doenças também podem facilitar o surgimento de aftas. Algumas delas são:Doença celíaca;Doenças inflamatórias intestinais;Doença de Behçet;Sistema imunológico suprimido;AIDS.Todas as condições acima acabam enfraquecendo o sistema imune e favorecendo o desenvolvimento de aftas na boca.O uso de aparelhos ortodônticos também pode causar aftas, principalmente no início do tratamento porque o aparelho pode irritar os tecidos.Em geral, as aftas desaparecem sozinhas em cerca de 1 ou 2 semanas, mas há como tratar o problema para que elas sumam mais rapidamente. O bicarbonato de sódio é um composto alcalino que ajuda a equilibrar o pH da boca. O pH na nossa boca é levemente ácido e ingerir alimentos ácidos pode promover o surgimento de aftas ou piorar aftas já existentes. O uso de bicarbonato para afta ajuda a neutralizar o ácido no local, reduzindo a dor e ajudando na cicatrização da ferida.As propriedades antifúngicas e bactericidas do bicarbonato também ajudam a proteger as aftas contra infecções. Além disso, tais propriedades podem eliminar bactérias como a Helicobacter pylori que podem ser a causa de aftas e de outras infecções na boca.O bicarbonato é bom para afta devido as suas propriedades anti-inflamatórias que ajudam a reduzir a dor, o inchaço e a inflamação na região da afta.Existem várias formas de usar o bicarbonato na boca para ajudar a aliviar os sintomas da afta:Apesar de causar irritação no início da aplicação, o bicarbonato em pós aplicado diretamente sobre a afta neutraliza a ferida, elimina bactérias e alivia a dor quase que instantaneamente.Você pode aplicar o bicarbonato na afta com o dedo limpo ou com o auxílio de um cotonete. Deixe o composto agir por alguns minutos e em seguida lave a boca com água morna.Faça um teste com uma pequena quantidade para verificar se você é capaz de suportar a sensação de irritação ou queimação que pode surgir. Do contrário, lave a boca e tente usar a forma diluída ou uma pasta de bicarbonato.Basta dissolver 1 colher de chá de bicarbonato em ½ xícara de água e usar essa solução para enxaguar a boca durante 15 ou 30 segundos. Em seguida, cuspa a solução e repita o método algumas vezes por dia.Uma pasta pode ser preparada com 1 colher de chá de bicarbonato e 1 colher de sopa de água. A pasta obtida deve ser aplicada sobre as feridas na boca para agir por alguns minutos até secar. Por fim, lave bem a boca com água morna e aproveite para fazer um gargarejo para eliminar bactérias e neutralizar os ácidos presentes na boca. A aplicação pode ser feita uma vez por dia até a afta sarar.Alguns compostos podem potencializar a ação do bicarbonato de sódio. É o caso do peróxido de hidrogênio e do Aloe vera, por exemplo.A mistura de pequenas quantidades de peróxido de hidrogênio 3% diluído em um pouco de água com um pouco de sal e um pouco de bicarbonato de sódio forma uma ótima solução para enxaguar a boca e se livrar das aftas.Já o Aloe vera apresenta propriedades bactericidas, calmantes e antissépticas que aliviam a dor e aceleram a cicatrização da afta. A recomendação é lavar a boca com Aloe vera e em seguida colocar um pouco de bicarbonato de sódio em pó na ferida. Depois de alguns minutos, basta enxaguar bem a boca com água.A redução do estresse pode ajudar a evitar o desenvolvimento de aftas em alguns casos. Técnicas de relaxamento e a prática de atividades físicas podem ajudar a contornar o problema.A higiene bucal é imprescindível para manter a boca limpa e protegida das bactérias. O uso de uma escova macia pode ajudar a evitar irritações no local e a escolha de cremes dentais e enxaguantes bucais sem laurel sulfato de sódio podem auxiliar na prevenção das aftas.A ingestão de alimentos saudáveis como frutas, legumes e grãos integrais ajudam a prevenir deficiências nutricionais e evitar o surgimento de aftas.Evitar o consumo de alimentos que são gatilhos para o surgimento de aftas como alimentos ácidos ou condimentados pode ajudar a evitar as aftas na boca.Alguns suplementos vitamínicos como a vitamina B e o zinco podem ajudar a aliviar as aftas ou a evitar surtos de feridas na boca. Aftas podem surgir por causa da baixa ingestão de vitamina B12. Segundo um estudo do Journal of the American Board of Family Medicine publicado em 2009, a ingestão diária de 1.000 microgramas de vitamina B12 resultou em menos surtos de afta e menos dor quando comparado com um grupo de indivíduos que tomaram um placebo no lugar da vitamina.Já o zinco pode fortalecer o sistema imunológico, o que faz com que ele seja capaz de combater as bactérias que causam a afta além de reduzir o tempo de cicatrização e aliviar a dor.O vinagre de maçã pode eliminar as bactérias responsáveis pela ferida. Porém, há especialistas que afirmam que o uso de produtos ácidos pode piorar as aftas em algumas pessoas, então é importante testar o método com cuidado.O método consiste em misturar 1 colher de chá de vinagre de maçã em 1 xícara de água e usar a mistura com enxaguante bucal durante 30 segundos ou 1 minuto. Em seguida, lave bem a boca para remover qualquer resquício de vinagre da boca. O procedimento pode ser repetido diariamente, mas se a afta piorar é indicado interromper o uso.As compressas em geral ajudam a aliviar a dor. Uma outra estratégia consiste em usar um saquinho de chá de camomila morno para tratar a afta. Isso porque a camomila ajuda a curar feridas além de apresentar propriedades anti-inflamatórias e antissépticas.Basta usar um sachê de chá de camomila, preparar um chá e colocar o saquinho - ou iria direto para o lixo - em cima da afta por alguns minutos. Você pode fazer isso até 4 vezes ao dia.Conhecido também como hidróxido de magnésio, o leite de magnésia apresenta efeito laxante e propriedades básicas que neutralizam ácidos. Quando tomado por via oral, o leite de magnésia altera o pH da boca, o tornando menos ácido, o que evita que a afta se espalhe. Além disso, o composto reveste a ferida e ajuda a evitar a irritação e a amenizar a dor.É recomendado aplicar uma pequena quantidade de leite de magnésia diretamente sobre a afta e deixar agir por alguns segundos antes do enxague. O procedimento pode ser feito até 3 vezes por dia.O peróxido de hidrogênio acelera a cicatrização da afta além de manter a ferida limpa e livre de bactérias.O composto deve ser usado diluído em água.É recomendado diluir uma solução de peróxido de hidrogênio a 3% de concentração em um volume igual de água. Exemplificando: se você usar 50 mL de solução de peróxido de hidrogênio, serão necessários 50 mL de água para a mistura.Em seguida, mergulhe um chumaço de algodão ou um cotonete à mistura preparada e aplique o algodão sobre a afta algumas vezes ao dia. A solução também pode ser usada com um enxaguante que deve permanecer na boca por no máximo 1 minuto.Un estudo publicado no Journal of Medicinal Food em 2013 sugere que o óleo de coco tem efeitos antimicrobianos que podem ajudar no tratamento de aftas causadas por bactérias e evitar que a infecção se espalhe. O óleo de coco também tem propriedades anti-inflamatórias que ajuda a diminuir a dor e a vermelhidão.O óleo de coco pode ser aplicado generosamente sobre a afta e pode ser reaplicado várias vezes por dia até a afta cicatrizar por completo.Uma pesquisa publicada em 2014 no periódico Quintessence International mostrou que o mel ajuda a reduzir a dor, o tamanho e a vermelhidão da afta devido as suas propriedades terapêuticas.É recomendado aplicar um pouco de mel sobre a afta e deixar o produto agir. Apesar de doar um pouco, enxaguar a boca com água e sal é um método eficiente para acelerar a cicatrização de qualquer ferida na boca.A sugestão consiste em dissolver 1 colher de chá de sal em ½ xícara de água morna. A solução obtida deve ser usada para enxaguar a boca por 15 a 30 segundos. Após o enxague, cuspa a solução e repita o procedimento algumas vezes por dia.O pó de alúmen é uma mistura de sulfato de alumínio e potássio. O alúmen em pó é conhecido pelo seu uso na conservação de alimentos, mas ele também é usado no tratamento de aftas devido as suas propriedades adstringentes que ajudam a secar as aftas. Uma pasta de alúmen em pó pode ser preparada com um pouco de pó misturado com algumas gotas de água até formar uma pasta. A pasta formada deve ser colocada em cima da afta, onde deve agir por pelo menos 1 minuto. Depois desse tempo, é preciso enxaguar bem a boca com água e repetir o processo uma vez por dia até a afta secar.Sinais claros de que é hora de procurar um médico são:Febre;Afta que não cicatriza depois de 2 semanas;Afta muito grande;Presença de muitas aftas de uma só vez;Novas aftas surgem antes mesmo de as primeiras desaparecerem;Afta difícilta ou impossibilita a alimentação;Dor muito forte.Apesar de o bicarbonato ajudar em muitos casos de aftas, nem ele nem outros remédios caseiros são estudados em detalhes e é importante testa-los com cautela. Se for necessário, o médico ou dentista pode indicar medicamentos para tratar as aftas mais graves. Embora dificilmente seja preciso, medicamentos como corticosteróides, antivirais - como o aciclovir - ou antibióticos - como a tetraciclina. Tais medicamentos não devem ser usados sem prescrição médica.Casos de aftas leves podem ser tratados com remédios caseiros, mas se sua afta se encaixa nos sintomas acima, é recorrente ou os sintomas perduram por muito tempo, é recomendado procurar ajuda profissional para indicar o tratamento mais adequado.Loading... Chá preto, uma compressa de camomila, mel orgânico ou extrato de própolis são boas opções para curar aftas mais depressa. No entanto, fazer bochecho com água morna e sal ou mascar um cravo-da-índia, por exemplo, também pode ajudar, já que são remédios caseiros que possuem propriedades antissépticas, anti-inflamatórias, cicatrizantes e analgésicas que ajudam a aliviar a dor e aceleram o tratamento das aftas. Encontre um Otorrinolaringologista perto de você! Parceria com Buscar Médico As aftas são pequenas lesões muito dolorosas que geralmente surgem na língua ou nos lábios e que podem ter diversas causas, mas que normalmente estão relacionadas ao consumo de alimentos muito ácidos. Por isso, a primeira atitude que se deve ter quando se tem uma afta é evitar o consumo desse tipo de alimentos, especialmente frutas ácidas. No entanto, as aftas também podem ser causadas por estresse, deficiências nutricionais, alterações hormonais ou problemas do sistema imunológico. Por isso, se forem muito frequentes, é aconselhado consultar um clínico geral ou gastroenterologista, para identificar sua causa e realizar o tratamento mais adequado. Veja as principais causas das aftas e como é feito o tratamento. Este conteúdo é informativo e não substitui o aconselhamento médico. Não interrompa qualquer tratamento sem orientação adequada. O que é bom para curar aftas rápido As melhores dicas para curar aftas mais rapidamente são: 1. Aplicar chá preto Aplicar um saquinho de chá preto sobre a afta dor e o desconforto causado pela afta, pois o chá preto possui taninos, um tipo de substância adstringente que elimina resíduos e sujeira. O chá preto corretamente deve-se preparar o chá colocando 1 sachê de chá preto numa xícara de água fervente e deixar repousar. Quando estiver morno, deve-se aplicar o sachê diretamente sobre a afta. 2. Fazer bochecho de água com sal Fazer bochechos com água morna com sal ajuda a desinfetar a afta e a acelerar a sua cicatrização, pois o sal tem potente ação bactericida que elimina as bactérias do local. Para isso, basta colocar 1 colher de café de sal num copo com água morna e fazer bochechos durante alguns minutos. 2 vezes ao dia. 3. Mascar um cravo-da-índia Mascar um cravinho-da-índia também ajuda a curar a afta mais rápido e aliviar a dor em poucos minutos porque o cravinho possui eugenol na sua composição com propriedades analgésicas e anti-inflamatórias, mas são capazes de manter a afta limpa, promovendo a cicatrização, além de aliviar a dor em poucos minutos. Veja outros remédios caseiros que podem ajudar a tratar a afta. 4. Gargarejar com leite de magnésia Gargarejar leite de magnésia permite recobrir e proteger a lesão de bactérias e, por isso, também ajuda a acelerar a cicatrização. Para isso, deve-se misturar 1 colher de leite de magnésia com 1 copo de água e fazer gargarejos a seguir. 5. Comer iogurte natural Comer 1 potinho de iogurte com bifídus ou com probióticos ajuda a melhorar o intestino e toda a flora do sistema gastrointestinal, fortalecendo as defesas naturais do organismo, sendo também útil para curar as aftas mais rapidamente. 6. Aplicar vinagre de maçã Alguns estudos indicam que o vinagre de maçã contém propriedades antimicrobianas que podem diminuir o crescimento de bactérias. Apesar alguns microrganismos poderem ser naturalmente encontrados no corpo, como Candida albicans, Escherichia coli e Staphylococcus aureus, podem proliferar a causar infecção. A presença desses microrganismos na afta pode interferir no processo de cicatrização e piorar os sintomas. Assim, para aplicar o vinagre de maçã, deve-se diluir uma colher de chá do vinagre de maçã em água e fazer gargarejo. É importante que os dentes sejam escovados cerca de 30 minutos após o gargarejo com o vinagre de maçã, pois assim é possível prevenir a cárie, já que essa substância é ácida e pode provocar o desgaste do esmalte do tempo ao longo do tempo. Veja mais sobre o vinagre de maçã. 7. Óleo de coco O óleo de coco contém propriedade antibacteriana e antifúngica, além de ácidos graxos, como ácido láurico e ácido cáprico. Esses ácidos graxos podem interferir na formação de membranas por bactérias e fungos, além de diminuir o crescimento desses microrganismos. Assim, pode-se aplicar o óleo de coco diretamente na afta para aliviar o desconforto e prevenir o agravamento. 8. Extrato de própolis O extrato de própolis é rico em ácidos fenólicos e flavonoides, com propriedades cicatrizantes, anti-inflamatórias, antibacterianas e antivirais, podendo ser usado para tratar, desinfetar e curar as aftas. Além disso, este remédio tem um potente efeito regenerador sobre a pele, ajudando na recuperação dos tecidos. Para usar o extrato de própolis, deve-se aplicar 1 ou 2 gotas sobre a afta ou ferida na boca, de 4 a 5 vezes por dia. O extrato de própolis não deve ser usado por pessoas que tenham alergia ao própolis, pólen ou mel. Veja outros benefícios do própolis para a saúde. 9. Solução de água oxigenada A solução de água oxigenada ajuda a eliminar as bactérias que causam a afta, pois tem ação anti-inflamatória e antisséptica, e desta forma, ajuda a reduzir a dor, vermelhidão e o inchaço causado pelas aftas. Para preparar a solução de água oxigenada, deve-se adicionar ¼ de xícara de água oxigenada 10 volumes em ½ xícara de água e misturar. Em seguida, molhar um algodão na solução de água oxigenada e aplicar diretamente sobre a afta. Não é necessário enxaguar a boca com água após usar a solução de água oxigenada, mas se a pessoa não gostar do sabor que fica na boca, poderá fazê-lo. 10. Compressa de camomila A compressa de camomila, em uma planta medicinal Matricaria recutita, é rica em azuleno e levomenol, com propriedades anti-inflamatórias, cicatrizantes e antimicrobianas, que ajudam a aliviar a dor e o desconforto causado pela afta, estomatite aftosa ou até mucosite. Para fazer a compressa, deve-se utilizar um saquinho de chá de camomila em 250 mL de água fervente. Esperar amornar e aplicar o saquinho do chá diretamente sobre a afta por alguns minutos. Jogar o saquinho fora após a aplicação. Outra opção é bochechar o chá de camomila morno e cuspir em seguida, por 3 a 4 vezes por dia. 11. Mel orgânico Aplicar uma pequena quantidade do mel de abelhas orgânico diretamente sobre a afta, é uma boa opção para curar a afta mais rápido, especialmente quando causada pela estomatite aftosa, pois o mel tem propriedades antissépticas e hidratantes da mucosa da boca, ajudando a aliviar a dor e o desconforto das aftas. Além disso, o mel ajuda a prevenir infecções secundárias nas aftas, devida ao seu pH mais ácido e presença de flavonoides, ácido benzoico e ácido cinâmico na sua composição com propriedades antibacterianas. O mel também possui uma enzima na sua composição, a glicos oxidase, que quando atira produz pequenas quantidades de peróxido de hidrogênio, que é a mesma composição da água oxigenada, com ação antisséptica e antimicrobiana. Desta forma, pode-se aplicar o mel de abelhas orgânico várias vezes por dia sempre que sentir desconforto ou achar necessário. O mel não deve ser usado por pessoas que têm alergia ao mel, própolis ou pólen. Passar bicarbonato na afta ajuda a curar? Aplicar bicarbonato de sódio diretamente na afta causa intensa dor e ardeância no local sendo, portanto, desaconselhado. No entanto, o bicarbonato pode ajudar a curar a afta mais rápido porque aumenta o pH da saliva. Para isso, ao invés de aplicá-lo diretamente na afta, deve-se diluir 1 colher de café de bicarbonato de sódio num copo de água e fazer bochechos de 2 a 3 vezes ao dia. Além disso é importante evitar o uso de enxaguante bucal que contenha álcool porque também pode aumentar a dor e irritar ainda mais a mucosa da boca. Alimentos apimentados também não devem ser consumidos enquanto estiver com a afta, assim como alimentos ácidos e bebidas alcoólicas. No caso das aftas não desaparecer com as dicas ou serem frequentes, é importante consultar o médico para que seja possível identificar a causa das aftas frequentes e, assim, indicar o tratamento mais adequado. Conheça as principais causas de afta frequente e o que fazer. As aftas são lesões superficiais que podem surgir nos tecidos moles da boca e da gengiva. Embora seja desconfortável e até dolorosa, a afta pode ser tratada de algumas maneiras. Descubra a seguir se o bicarbonato para afta realmente funciona e como se dá esse processo.Além disso, existem muitas opções de tratamento para quando você estiver com esse problema. Não deixe de conferir os 8 remédios para aftas mais usados. Dentre eles, você verá analgésicos, suplementos nutricionais, anestésicos (em casos mais graves) e muitos outros.Além de desconforto, a presença de aftas pode dificultar a mastigação de alimentos e causar dor. Se você quer saber se o bicarbonato para afta funciona, este artigo vai abordar o uso do bicarbonato para a afta e trazer dicas de como usar o produto para melhores resultados. Você também vai conhecer algumas sugestões de outros remédios caseiros que podem promover alívio para a afta.As aftas podem surgir na língua, na parte interior das bochechas e na gengiva. Tratam-se de lesões superficiais não contagiosas que parecem pequenas bolhas vermelhas que podem ter uma espécie de pus branco ou amarelo no centro. Os pesquisadores não conhecem a causa exata das aftas, mas alguns gatilhos podem contribuir para o surgimento dos pequenos ferimentos na boca. Exemplos de fatores que podem desencadear o desenvolvimento de aftas são:Mordida acidental na bochecha ou na língua;Escovação excessiva;Lesão causada por tratamentos dentários;Estresse emocional;Alterações hormonais;Resposta alérgica a bactérias na boca;Deficiência de nutrientes como a vitamina B12, o ferro, o folato e o zinco;Sensibilidade a certos alimentos como chocolate, café, ovos, nozes, queijo, morangos ou alimentos condimentados e ácidos;Uso de cremes dentais e enxaguantes bucais contendo laurel sulfato de sódio.Algumas condições e doenças também podem facilitar o surgimento de aftas. Algumas delas são:Doença celíaca;Doenças inflamatórias intestinais;Doença de Behçet;Sistema imunológico suprimido;AIDS.Todas as condições acima acabam enfraquecendo o sistema imune e favorecendo o desenvolvimento de aftas na boca.O uso de aparelhos ortodônticos também pode causar aftas, principalmente no início do tratamento porque o aparelho pode irritar os tecidos.Em geral, as aftas desaparecem sozinhas em cerca de 1 ou 2 semanas, mas há como tratar o problema para que elas sumam mais rapidamente. O bicarbonato de sódio é um composto alcalino que ajuda a equilibrar o pH da boca. O pH na nossa boca é levemente ácido e ingerir alimentos ácidos pode promover o surgimento de aftas ou piorar aftas já existentes. O uso de bicarbonato para afta ajuda a neutralizar o ácido no local, reduzindo a dor e ajudando na cicatrização da ferida.As propriedades antifúngicas e bactericidas do bicarbonato também ajudam a proteger as aftas contra infecções. Além disso, tais propriedades podem eliminar bactérias como a Helicobacter pylori que podem ser a causa de aftas e de outras infecções na boca.O bicarbonato é bom para afta devido as suas propriedades anti-inflamatórias que ajudam a reduzir a dor, o inchaço e a inflamação na região da afta.Existem várias formas de usar o bicarbonato na boca para ajudar a aliviar os sintomas da afta:Apesar de causar irritação no início da aplicação, o bicarbonato em pós aplicado diretamente sobre a afta neutraliza a ferida, elimina bactérias e alivia a dor quase que instantaneamente.Você pode aplicar o bicarbonato na afta com o dedo limpo ou com o auxílio de um cotonete. Deixe o composto agir por alguns minutos e em seguida lave a boca com água morna.Faça um teste com uma pequena quantidade para verificar se você é capaz de suportar a sensação de irritação ou queimação que pode surgir. Do contrário, lave a boca e tente usar a forma diluída ou uma pasta de bicarbonato.Basta dissolver 1 colher de chá de bicarbonato em ½ xícara de água e usar essa solução para enxaguar a boca durante 15 ou 30 segundos. Em seguida, cuspa a solução e repita o método algumas vezes por dia.Uma pasta pode ser preparada com 1 colher de chá de bicarbonato e 1 colher de sopa de água. A pasta obtida deve ser aplicada sobre as feridas na boca para agir por alguns minutos até secar. Por fim, lave bem a boca com água morna e aproveite para fazer um gargarejo para eliminar bactérias e neutralizar os ácidos presentes na boca. A aplicação pode ser feita uma vez por dia até a afta sarar.Alguns compostos podem potencializar a ação do bicarbonato de sódio. É o caso do peróxido de hidrogênio e do Aloe vera, por exemplo.A mistura de pequenas quantidades de peróxido de hidrogênio 3% diluído em um pouco de água com um pouco de sal e um pouco de bicarbonato de sódio forma uma ótima solução para enxaguar a boca e se livrar das aftas.Já o Aloe vera apresenta propriedades bactericidas, calmantes e antissépticas que aliviam a dor e aceleram a cicatrização da afta. A recomendação é lavar a boca com Aloe vera e em seguida colocar um pouco de bicarbonato de sódio em pó na ferida. Depois de alguns minutos, basta enxaguar bem a boca com água.A redução do estresse pode ajudar a evitar o desenvolvimento de aftas em alguns casos. Técnicas de relaxamento e a prática de atividades físicas podem ajudar a contornar o problema.A higiene bucal é imprescindível para manter a boca limpa e protegida das bactérias. O uso de uma escova macia pode ajudar a evitar irritações no local e a escolha de cremes dentais e enxaguantes bucais sem laurel sulfato de sódio podem auxiliar na prevenção das aftas.A ingestão de alimentos saudáveis como frutas, legumes e grãos integrais ajudam a prevenir deficiências nutricionais e evitar o surgimento de aftas.Evitar o consumo de alimentos que são gatilhos para o surgimento de aftas como alimentos ácidos ou condimentados pode ajudar a evitar as aftas na boca.Alguns suplementos vitamínicos como a vitamina B e o zinco podem ajudar a aliviar as aftas ou a evitar surtos de feridas na boca. Aftas podem surgir por causa da baixa ingestão de vitamina B12. Segundo um estudo do Journal of the American Board of Family Medicine publicado em 2009, a ingestão diária de 1.000 microgramas de vitamina B12 resultou em menos surtos de afta e menos dor quando comparado com um grupo de indivíduos que tomaram um placebo no lugar da vitamina.Já o zinco pode fortalecer o sistema imunológico, o que faz com que ele seja capaz de combater as bactérias que causam a afta além de reduzir o tempo de cicatrização e aliviar a dor.O vinagre de maçã pode eliminar as bactérias responsáveis pela ferida. Porém, há especialistas que afirmam que o uso de produtos ácidos pode piorar as aftas em algumas pessoas, então é importante testar o método com cuidado.O método consiste em misturar 1 colher de chá de vinagre de maçã em 1 xícara de água e usar a mistura com enxaguante bucal durante 30 segundos ou 1 minuto. Em seguida, lave bem a boca para remover qualquer resquício de vinagre da boca. O procedimento pode ser repetido diariamente, mas se a afta piorar é indicado interromper o uso.As compressas em geral ajudam a aliviar a dor. Uma outra estratégia consiste em usar um saquinho de chá de camomila morno para tratar a afta. Isso porque a camomila ajuda a curar feridas além de apresentar propriedades anti-inflamatórias e antissépticas.Basta usar um sachê de chá de camomila, preparar um chá e colocar o saquinho - ou iria direto para o lixo - em cima da afta por alguns minutos. Você pode fazer isso até 4 vezes ao dia.Conhecido também como hidróxido de magnésio, o leite de magnésia apresenta efeito laxante e propriedades básicas que neutralizam ácidos. Quando tomado por via oral, o leite de magnésia altera o pH da boca, o tornando menos ácido, o que evita que a afta se espalhe. Além disso, o composto reveste a ferida e ajuda a evitar a irritação e a amenizar a dor.É recomendado aplicar uma pequena quantidade de leite de magnésia diretamente sobre a afta e deixar agir por alguns segundos antes do enxague. O procedimento pode ser feito até 3 vezes por dia.O peróxido de hidrogênio acelera a cicatrizaçã da afta além de manter a ferida limpa e livre de bactérias.O composto deve ser usado diluído em água.É recomendado diluir uma solução de peróxido de hidrogênio a 3% de concentração em um volume igual de água. Exemplificando: se você usar 50 mL de solução de peróxido de hidrogênio, serão necessários 50 mL de água para a mistura.Em seguida, mergulhe um chumaço de algodão ou um cotonete à mistura preparada e aplique o algodão ou o cotonete sobre a afta algumas vezes ao dia. A solução também pode ser usada com um enxaguante que deve permanecer na boca por no máximo 1 minuto.Un estudo publicado no Journal of Medicinal Food em 2013 sugere que o óleo de coco tem efeitos antimicrobianos que podem ajudar no tratamento de aftas causadas por bactérias e evitar que a infecção se espalhe. O óleo de coco também tem propriedades anti-inflamatórias que ajuda a diminuir a dor e a vermelhidão.O óleo de coco pode ser aplicado generosamente sobre a afta e pode ser reaplicado várias vezes por dia até a afta cicatrizar por completo.Uma pesquisa publicada em 2014 no periódico Quintessence International mostrou que o mel ajuda a reduzir a dor, o tamanho e a vermelhidão da afta devido as suas propriedades terapêuticas.É recomendado aplicar um pouco de mel sobre a afta e deixar o produto agir. Apesar de doar um pouco, enxaguar a boca com água e sal é um método eficiente para acelerar a cicatrização de qualquer ferida na boca.A sugestão consiste em dissolver 1 colher de chá de sal em ½ xícara de água morna. A solução obtida deve ser usada para enxaguar a boca por 15 a 30 segundos. Após o enxague, cuspa a solução e repita o procedimento algumas vezes por dia.O pó de alúmen é uma mistura de sulfato de alumínio e potássio. O alúmen em pó é conhecido pelo seu uso na conservação de alimentos, mas ele também é usado no tratamento de aftas devido as suas propriedades adstringentes que ajudam a secar as aftas. Uma pasta de alúmen em pó pode ser preparada com um pouco de pó misturado com algumas gotas de água até formar uma pasta. A pasta formada deve ser colocada em cima da afta, onde deve agir por pelo menos 1 minuto. Depois desse tempo, é preciso enxaguar bem a boca com água e repetir o processo uma vez por dia até a afta secar.Sinais claros de que é hora de procurar um médico são:Febre;Afta que não cicatriza depois de 2 semanas;Afta muito grande;Presença de muitas aftas de uma só vez;Novas aftas surgem antes mesmo de as primeiras desaparecerem;Afta difícilta ou impossibilita a alimentação;Dor muito forte.Apesar de o bicarbonato ajudar em muitos casos de aftas, nem ele nem outros remédios caseiros são estudados em detalhes e é importante testa-los com cautela. Se for necessário, o médico ou dentista pode indicar medicamentos para tratar as aftas mais graves. Embora dificilmente seja preciso, medicamentos como corticosteróides, antivirais - como o aciclovir - ou antibióticos - como a tetraciclina. Tais medicamentos não devem ser usados sem prescrição médica.Casos de aftas leves podem ser tratados com remédios caseiros, mas se sua afta se encaixa nos sintomas acima, é recorrente ou os sintomas perduram por muito tempo, é recomendado procurar ajuda profissional para indicar o tratamento mais adequado.Loading... Felizmente, na maioria das pessoas, as aftas causam um desconforto que dura alguns dias, não desenvolvendo nenhum outro tipo de doença mais grave. Aftas que duram mais de 15 dias devem ser investigadas por um profissional experiente no diagnóstico e tratamento de lesões orais, pois em inúmeras situações o diagnóstico pode estar incorreto, ou seja, o paciente acha que é uma afta, mas há boa possibilidade que o diagnóstico seja outra doença.Bicarbonato de sódioO bicarbonato de sódio é um sal que, quando dissolvido em água, torna o meio alcalino, diminuindo a acidez. A reação desse sal com ácidos gera gás carbônico (CO2), além de água (H2O).O bicarbonato é amplamente utilizado em diversas aplicações práticas. Por possuir também propriedades abrasivas e clareadoras, entra na composição de cremes dentais e no jato de limpeza dentária, realizada em consultórios odontológicos, além de ser usado como coadjuvante em detergentes e produtos de higiene e limpeza, no clareamento de tecidos e também como desodorante, neutralizando odores ácidos do suor.Nos fermentos químicos, a liberação de CO2, decorrente da reação química do bicarbonato com ácidos, facilita a fermentação, levando ao crescimento de massas. Essa reação também ocorre em extintores de incêndio, gerando uma espuma química, aplicada na extinção de incêndios de líquidos inflamáveis, por exemplo.Devido à propriedade alcalina, o bicarbonato entra na composição de antiácidos efervescentes, ajudando a diminuir a acidez estomacal, aliviando sintomas da azia. Além das aplicações cotidianas, o bicarbonato também é usado em inúmeras aplicações na indústria química e na pesquisa.