

VIVA MELHOR

Imagem: ke907 / Adobe Stock

DICAS
PARA
CURAR

AFTAS

MAIS
RÁPIDO

◆ Da Redação ◆

As aftas são pequenas lesões dolorosas que aparecem na boca, língua ou lábios, causando desconforto ao falar, comer ou beber. Elas podem ser provocadas por fatores como alimentos ácidos, deficiências nutricionais, alterações hormonais ou do sistema imunológico. Além do tratamento médico quando necessário, diversos cuidados naturais e caseiros ajudam a aliviar a dor e acelerar a cicatrização delas. Algumas das principais estratégias incluem:

- **Chá preto:** aplicar o saquinho de chá morno diretamente sobre a afta ajuda a reduzir a dor e limpar resíduos devido aos taninos;
- **Bochecho com água morna e sal:** desinfeta a lesão e acelera a cicatrização, aproveitando a ação bactericida do sal;
- **Cravo-da-índia:** mascar um cravinho proporciona efeito analgésico e anti-inflamatório, ajudando na limpeza e cicatrização;
- **Leite de magnésia:** gargarejar com a mistura protege a lesão e reduz a dor;
- **Iogurte natural:** fortalece a flora intestinal e o sistema imunológico, auxiliando na recuperação das aftas;
- **Vinagre de maçã:** diluído em água, ajuda a controlar a proliferação de micro-organismos, devendo ser seguido de escovação para proteger os dentes;

- **Óleo de coco:** possui propriedades antibacterianas e antifúngicas, podendo ser aplicado diretamente sobre a afta;
- **Extrato de própolis:** com efeito cicatrizante, anti-inflamatório e antibacteriano, acelera a recuperação do tecido lesionado;
- **Água oxigenada:** diluída e aplicada com algodão, ajuda a eliminar bactérias e reduzir inflamação;
- **Compressa de camomila:** alivia a dor e promove cicatrização devido às propriedades anti-inflamatórias da planta;
- **Mel orgânico:** aplicado diretamente sobre a afta, hidrata, alivia a dor e previne infecções secundárias;
- **Bicarbonato de sódio:** diluído em água para bochechos, ajuda a aumentar o pH [nível de acalinidade] da saliva, favorecendo a cicatrização sem irritar a lesão diretamente.

Caso as aftas sejam frequentes ou persistentes é fundamental procurar um médico para identificar a causa e orientar o tratamento adequado, garantindo uma recuperação completa e prevenindo complicações. ●

***Tua Saúde** é um espaço informativo, de divulgação e educação sobre temas relacionados com saúde, nutrição e bem-estar.