

AFTINĖS OPOS- AFTOS

Rekomendacijos 8-12 klasių mokiniams

Aftinės opos – tai burnos žaizdelės, pasireiškiančios burnos gleivinės epitelio vientisumo sutrikimu, uždegimu, skausmingumu. Tipiška afta – tai nedidelė, 5–10 mm skersmens, sekli opelė, kurią juosia paraudęs aplinkinių audinių kraštelis. Dažniausiai aftos pažeidžia lūpų, liežuvio, gomurio gleivinę, gali būti ant tonzilių, po liežuvio.

1

Aftines opas gali sukelti įvairūs mechaniniai, cheminiai, infekciniai ar sisteminiai veiksniai:

- atsitiktinis, dažnas skruosto gleivinės sukandimas;
- gleivinės sužalojimas dantų šepetėliu;
- bloga burnos higiena;
- burnos gleivinės nudegimai (karštu maistu, gėrimu)
- vaistai, stiprūs antiseptiniai skalikliai;
- autoimuninės ligos;
- C, A, B grupės vitaminų, geležies, cinko trūkumas;
- stresas.

2

Aftinių opų simptomai priklauso nuo jas sukėlusių priežasčių, dažniausi šie:

- skausmingumas;
- gleivinės pabrinkimas aplink žaizdelę;
- apetito stoka;
- pasunkėjęs kramtymas, dantų valymas;
- jautriau reaguojama valgant aštrų, rūgštų arba sūrų maistą.

3

Dažniausiai aftinės opos per 1–2 savaites sugyja savaime, tačiau galima palengvinti jų sukeltus simptomus:

- šalinti provokuojančius, skatinančius veiksnius;
- nevartoti aštraus, rūgštaus, sūraus maisto;
- gerti daug skysčių;
- reguliariai skalauti burną šiltu vandeniu ar silpnu druskos tirpalu;
- tepti opas tam skirtu antiseptiniu geliu;
- palaikyti burnos ertmės švarą.

4

Išvengti aftinių opų padės:

- imuniteto stiprinimas;
- streso kontroliavimas;
- taisyklingas dantų valymas minkštu šepetėliu;
- dantų pastos be natrio laurysulfato (SLS);
- skalikliai be alkoholio;
- reguliarus lankymasis pas burnos higienistą.

