



Fiche Information pour les Patients : Aphtes et Aphotose

Qu'est-ce que les Aphtes et l'Aphotose ?

Les aphtes sont de petites lésions ulcérées superficielles douloureuses de la muqueuse buccale. L'aphotose correspond à la présence récurrente ou chronique d'aphtes.

Symptômes

- **Petites ulcérations rondes ou ovales** à fond blanc-jaunâtre entourées d'un halo rouge.
 - Douleur lors de la **mastication, la déglutition ou la parole**.
 - Localisations fréquentes : **langue, intérieur des joues, gencives**.
-

Causes

Les causes exactes des aphtes sont souvent inconnues, mais plusieurs facteurs sont impliqués :

- **Stress ou fatigue**.
- **Traumatismes locaux** (morsures, appareils dentaires).
- **Carences nutritionnelles** (vitamine B12, fer, acide folique).
- **Facteurs hormonaux**.
- Certains aliments acides ou épicés.

L'aphotose récidivante peut être associée à des maladies systémiques comme la **maladie de Behçet**.

Diagnostic

Le diagnostic est clinique, basé sur l'apparence typique des lésions. Des examens complémentaires sont nécessaires si des aphtes récidivent fréquemment ou sont associés à d'autres symptômes.

Évolution

Les aphtes guérissent **spontanément en 7 à 14 jours** sans laisser de cicatrices. Les formes sévères ou récidivantes peuvent nécessiter un traitement.

Traitements

Mesures Locales

- **Bains de bouche antiseptiques** pour prévenir l'infection.
- **Gels ou crèmes anesthésiques** pour soulager la douleur.



Traitements Médicamenteux

- **Corticostéroïdes topiques** (en bains de bouche ou en comprimés à sucer),
- **Pansements gastriques protecteurs** (Sucralfate), **Aspirine** en bains de bouche, **Doxycycline** en bain de bouche, **Stylo de nitrate d'argent**,
- **Anesthésiques locaux** (lidocaïne) et autres gels buccaux antalgiques : avec **acide hyaluronique** (Borostyrol®), avec **salicylate de choline** (Pansorall®), **Lidocaïne + Sulfate de zinc** (Aftagel®), **acide salicylique et extrait de rhubarbe** (Pyr Alvex®).
- **Traitements systémiques : Doxycycline, Colchicine** ou **immunosuppresseurs** pour les formes graves d'aphtose.

Conseils Pratiques

- Éviter les **aliments irritants** (acides, épicés), déclencheurs (noix, fromages..) ou aggravants (vinaigre citron..)
- Maintenir une bonne **hygiène buccale**, consulter son dentiste.
- Éviter les traumatismes (prothèses dentaires mal adaptées, dents ou matériaux dentaires tranchants, brosse à dents dures...)
- Réduire éventuellement le **stress** par des techniques de relaxation.
- En cas d'aphte génitaux douloureux : uriner dans une bassine d'eau.

Quand consulter ?

- Si les aphtes sont fréquents, très douloureux ou durent plus de deux semaines.
- En cas de **fièvre**, de lésions multiples ou de symptômes associés.

Conclusion

Les aphtes sont fréquents et généralement bénins. Une bonne prise en charge permet de soulager les symptômes. Si vous êtes sujet à des aphtes récurrents, consultez votre médecin ou dentiste pour un diagnostic adapté.