



UNITAT DIDÀCTICA MULTIMÈDIA

Escola
Les aftes

Objectius:

- Conèixer què són les aftes i per què apareixen.
- Aprendre trucs per alleugerir-ne les molèsties.

Continguts:

- Què són les aftes?
- Per què apareixen?
- Com es noten les aftes?
- Què podem fer quan tenim aftes

Activitats:

- La boca de la veritat

Procediments:

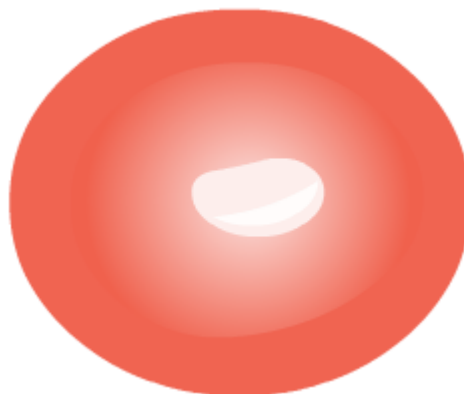
- Reconeixement i descripció
- Informació

Què són les aftes?

Les aftes són feridetes de forma rodona o oval que apareixen a la boca. També se'n diuen llagues o úlceres.

Habitualment, fan uns 2-8 mm de diàmetre. Sembla mentida que siguin tan petites, ja que la sensació, quan hi passes la llengua o et freguen amb les dents, és que a la boca tens una pilota de golf.

Les aftes surten a la part interior de la galta, a la llengua, al paladar o a la part baixa de les genives. Són de color grogós o blanc i les envolta una part de color més vermell. Sovint, només en surt una, però en ocasions, en poden aparèixer més de 20 a la vegada!



Tot i que són molestes, normalment, no ens hem d'amoïnar quan en tenim. La majoria curen soles sense deixar cicatrius.

Per què apareixen?

Les aftes són petites ferides que ens fem a la part de dins a la boca. Com? Doncs, la majoria de vegades, quan ens mosseguem la galta o la llengua, per culpa de fer servir un raspall de dents massa dur o perquè l'aparell d'ortodòncia ens frega. Això sí, no sempre que ens queixalem, ens raspallem o portem ferros ens han d'aparèixer aftes.



Les persones que són celíaques, és a dir, que són al·lèrgiques al gluten entre d'altres, tenen més tendència a tenir llagues a la boca.

Els nervis, també són amics de les aftes. Per aquest motiu, surten a molts estudiants en èpoques d'exàmens.

Com es noten les aftes?

Abans que et surti l'afta, pot ser que et piqui la zona afectada i tinguis la sensació de cremor o formigueig. Quan la llaga ja ha aparegut, et pot fer mal i molestar-te a l'hora de parlar, menjar o beure.



Tenir aftes no és una excusa per faltar a escola.

Normalment, són petites i no fan un mal tan escandalós com perquè hakis de deixar de fer res. Així doncs, s'ha de tenir paciència i esperar que marxin. Durant uns dies, l'afta t'acompanyarà a tot arreu.

Què podem fer quan tenim aftes?

Es recomana utilitzar un raspall de dents suau, menjar coses toves (sí, les bledes són toves...), evitar aquells aliments que tinguin espècies que li donin un gust fort o els àcids.



Si ets molt nerviós o estàs en època d'exàmens, prova de fer exercicis per relaxar-te.

El farmacèutic et pot recomanar productes que et serveixin per reduir el dolor.

Només es va al metge quan es tenen aftes en casos molt excepcionals.

I recorda...

Les aftes no s'encomanen entre persones. No surten aftes per fer petons a algú ni per compartir el mateix got.

Activitats

La boca de la veritat

A Roma hi ha una escultura que es diu la **Boca de la veritat** perquè detecta les mentides fins i tot millor que les mares!

A la pobre boca, però, li han sortit aftes i necessita algú que l'ajudi a detectar quan la volen ensarronar. T'atreveixes?

Llegeix-te cada una de les frases i posa una creueta a **Cert** o **Fals**.

1.	Alerta a qui fas un petó! Les aftes s'encomanen.	CERT	FALS
2.	Els nervis en època d'exàmens afavoreixen les aftes.	CERT	FALS
3.	Els macarrons de la iaia provoquen aftes.	CERT	FALS
4.	Les aftes són herpes.	CERT	FALS
5.	Les aftes s'han de rebentar!	CERT	FALS
6.	Les aftes acostumen a fer entre 2 i 8 mm de diàmetres.	CERT	FALS
7.	De vegades poden arribar a aparèixer 20 aftes de cop.	CERT	FALS
8.	Si fas el pi, les aftes marxen, perquè la sang et puja al cap.	CERT	FALS
9.	Hannah Montana té una cançó molt famosa sobre les aftes.	CERT	FALS
10.	Les aftes no són una malaltia greu.	CERT	FALS
11.	Els aparells d'ortodòncia també poden provocar aftes.	CERT	FALS
12.	Les aftes també s'anomenen llagues, úlceres o xampinyons.	CERT	FALS
13.	Les aftes són més freqüents en homes baixets i panxuts.	CERT	FALS
14.	Si tens una afta, has d'anar al metge.	CERT	FALS
15.	Sovint, les aftes apareixen quan ens mosseguem la galta o fem servir un raspall de dents massa dur.	CERT	FALS
16.	Les aftes apareixen a la les galtes, a la llengua, al paladar, a les genives i entre el dit petit i el cor del peu dret.	CERT	FALS

Solucionari:

1.	És fals! Les aftes no s'encomanen d'una persona a una altra.
2.	És cert! Els nervis o l'estrès són amics de les aftes.
3.	D'entrada, és fals. Només seria cert si a cada cullerada et mosseguessis la galta.
4.	És fals! Les aftes són ferides i l'herpes una infecció provocada per un virus.
5.	És fals! Ni se't passi pel cap. Si algú ha de fer res a una afta, ha de ser el metge.
6.	És cert! Tan petites i tan molestes.
7.	És cert! Afortunadament, no és massa corrent.
8.	És fals! Tampoc serveix de res fer el pont.
9.	És fals! Però segur que seria un gran èxit.
10.	És cert! Les aftes són lesions que, normalment, acaben desapareixent soles.
11.	És cert! Els ferros molesten, fan mal, no et deixen parlar bé i, a sobre, són amics de les aftes. Això sí, et deixaran una boca fantàstica!
12.	És fals! Les aftes també es poden dir llagues o úlceres, però no li diguis mai al farmacèutic que tens xampinyons a la boca.
13.	És fals! Les aftes són més comunes en dones.
14.	És fals! Només s'hi ha d'anar si fa més de 10 dies que en tens, et fa un dolor insuportable, s'infecten o tens febre o diarrea.
15.	És cert! A part de veure les estrelles quan ens mosseguem la galta o la llengua, podem acabar amb una bona llaga.
16.	És fals! Les aftes surten a les galtes, a la llengua, al paladar i a les genives, però entre el dit petit i el cor només hi ha l'anular.