



UNIDAD DIDÁCTICA MULTIMEDIA

Escuela
Las aftas

Objetivos:

- Conocer qué son las aftas y por qué aparecen.
- Aprender trucos para aliviar las molestias.

Contenidos:

- ¿Qué son las aftas?
- ¿Por qué aparecen?
- ¿Cómo se notan las aftas?
- Qué podemos hacer cuando tenemos aftas

Actividades:

- La boca de la verdad

Procedimientos:

- Reconocimiento y descripción
- Información

¿Qué son las aftas?

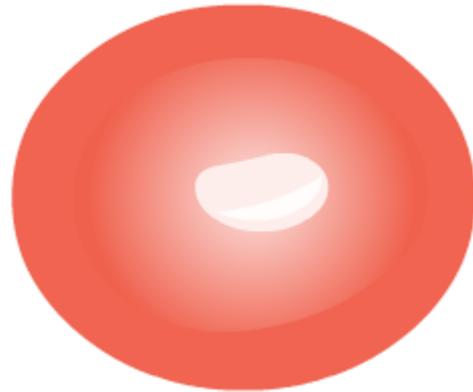
Las aftas son heridas pequeñas de forma redonda u oval que aparecen en la boca. También se les denomina llagas o úlceras.

Habitualmente, hacen unos 2-8 mm de diámetro. Parece mentira que sean tan pequeñas, ya que tienes la sensación, cuando te pasas la lengua o te fricciones con los dientes, ¡que en la boca tienes una pelota de golf.

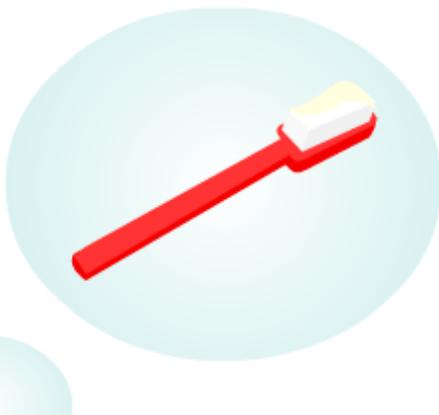
Las aftas salen en la parte interior de la mejilla, en la lengua, en el paladar o en la parte baja de las encías. Son de color amarillento o blanco y las rodea una parte de color rojo.

A menudo, solo aparece una, pero en ocasiones, ¡pueden aparecer más de 20 a la vez!

Aunque son molestas, normalmente, no nos tenemos que preocupar cuando tenemos. La mayoría curan solas sin dejar cicatrices!



¿Por qué aparecen?



que nos mordemos, nos cepillamos o llevamos hierros nos tienen que aparecer necesariamente aftas.

Las aftas son pequeñas heridas que nos hacemos en la parte interior de la boca.

¿Cómo? Pues, la mayoría de las veces, cuando nos mordemos la mejillas o la lengua, por culpa de utilizar un cepillo de dientes demasiado duro o porque el aparato de ortodoncia nos friccione. Eso sí, no siempre

que nos mordemos, nos cepillamos o llevamos hierros nos tienen que aparecer necesariamente aftas.

Las personas que son celíacas, es decir que son alérgicas al gluten entre otras, tienen más tendencia a tener llagas en la boca.

Los nervios, también son amigos de las aftas. Por este motivo, les salen a muchos estudiantes en épocas de exámenes.



¿Cómo se notan las aftas?

Antes que te aparezca una afta, puede ser que te pique la zona afectada y tengas la sensación de quemazón u hormigueo. Cuando la llaga ya ha aparecido, te puede doler y molestarte al hablar, comer o beber.



Tener aftas no es una excusa para faltar a la escuela.

Normalmente son pequeñas y no hacen un dolor tan espantoso como para que tengas que dejar de hacer nada. Así pues, se debe tener paciencia y esperar a que se vayan. Durante unos días la úlcera te acompañará a todas partes.

¿Qué podemos hacer cuando tenemos aftas?

Se recomienda utilizar un cepillo de dientes suave, comer cosas blandas (sí, las acelgas son blandas...), evitar aquellos alimentos que tengan especias que le den un gusto fuerte o los ácidos.



Si eres muy nervioso o estás en época de exámenes, prueba con ejercicios para relajarte. El farmacéutico te puede recomendar productos que te sirvan para reducir el dolor.

Sólo se va al médico cuando se tienen aftas en casos muy excepcionales.

Y recuerda...

Las aftas no se contagian entre personas. No salen aftas por dar besos a nadie ni por compartir el mismo vaso.

Actividades

La boca de la verdad

En Roma hay una escultura denominada la **Boca de la verdad** porque ¡detecta las mentiras incluso mejor que las madres!
 A la pobre boca, le han salido aftas y necesita alguien que le ayude a detectar cuando alguien la quiere engañar. Te atreves?

Léete cada una de las frases y pon una crucecita en **Cierto** o **Falso**.

1.	¡Vigila a quién le das un beso! Las aftas se contagian.	CERT	FALS
2.	Los nervios en época de exámenes favorecen las aftas.	CERT	FALS
3.	Los macarrones de las abuelas provocan aftas.	CERT	FALS
4.	Las aftas son herpes.	CERT	FALS
5.	¡Las aftas se tienen que reventar!	CERT	FALS
6.	Las aftas acostumbran a hacer entre 2 i 8 mm de diámetro.	CERT	FALS
7.	A veces pueden llegar a parecer 20 aftas de golpe.	CERT	FALS
8.	Si haces el pino, las aftas se van porque la sangre te sube a la cabeza.	CERT	FALS
9.	Hannah Montana tiene una canción muy famosa sobre las aftas.	CERT	FALS
10.	Las aftas no son una enfermedad grave.	CERT	FALS
11.	Los aparatos de ortodoncia también pueden provocar aftas.	CERT	FALS
12.	Las aftas también se denominan llagas, úlceras o champiñones.	CERT	FALS
13.	Las aftas son más frecuentes en hombres bajitos y con barriga.	CERT	FALS
14.	Si tienes una afta, debes ir al médico.	CERT	FALS
15.	A menudo, las aftas aparecen cuando nos mordemos la mejilla o utilizamos un cepillo de dientes demasiado duro.	CERT	FALS
16.	Las aftas aparecen en las mejillas, en la lengua, en el paladar, en las encías y entre el dedo pequeño y el corazón del pie derecho.	CERT	FALS

Solucionario:

1.	¡Es falso! Las aftas no se contagian de una persona a otra.
2.	¡Es cierto! Los nervios o el estrés son amigos de las aftas.
3.	De entrada, es falso. Sólo sería cierto si en cada cucharada te mordieses la mejilla.
4.	¡Es falso! Las aftas son heridas y el herpes una infección provocada por un virus.
5.	¡Es falso! Ni se te pase por la cabeza. Si alguien debe tocar una afta es el médico.
6.	¡Es cierto! Tan pequeñas y tan molestas.
7.	¡Es cierto! Afortunadamente no es demasiado corriente.
8.	¡Es falso! Tampoco sirve de nada hacer el puente.
9.	¡Es falso! Pero seguro que sería un gran éxito.
10.	¡Es cierto! Las aftas son lesiones que, normalmente, acaban desapareciendo por sí solas.
11.	¡Es cierto! Los hierros molestan, duelen, no te dejan hablar bien y encima son amigos de las aftas pero, ¡te van a dejar una boca fantástica!
12.	¡Es falso! A las aftas también se las puede denominar llagas o úlceras, pero no le digas nunca al farmacéutico que tienes champiñones en la boca.
13.	¡Es falso! Las aftas son más comunes en las mujeres.
14.	¡Es falso! Sólo tienes que ir si hace más de 10 días que la tienes, te produce un dolor insoportable, se infecta o tienes fiebre o diarrea.
15.	¡Es cierto! A parte de ¡ver las estrellas! cuando nos mordemos la mejilla o la lengua podemos acabar con una buena llaga.
16.	¡Es falso! Las aftas salen en las mejillas, en la lengua, en el paladar y en las encías, pero entre el dedo pequeño y el corazón sólo hay el anular.