

Remédio Caseiro

5 Remédios caseiros infalíveis para afta para alívio rápido



www.remediocaseiro.blog.br



Reprodução internet

5 Remédios caseiros infalíveis para afta para alívio rápido

As **aftas** são pequenas úlceras que surgem na boca, causando desconforto, dor e dificultando atividades básicas como comer e falar. Embora não sejam graves, as **aftas** podem atrapalhar bastante o dia a dia, especialmente se são recorrentes. A boa notícia é que alguns remédios caseiros podem ajudar a aliviar a dor e acelerar a cicatrização. Aqui estão cinco tratamentos naturais que podem ser eficazes no combate às aftas.

O que causa afta?

As **aftas** podem ser causadas por diversos fatores, que vão desde traumas simples, como morder a bochecha ou usar escovas de dente com cerdas muito duras, até questões mais complexas, como deficiências nutricionais e estresse. Alterações hormonais, especialmente em mulheres, e fatores genéticos também podem contribuir para o aparecimento dessas lesões. Além disso, o consumo de alimentos muito ácidos ou condimentados, como frutas cítricas e condimentos picantes, pode irritar a mucosa bucal e desencadear **aftas**. Em alguns casos, o sistema imunológico desempenha um papel, tornando algumas pessoas mais propensas

ao problema.

1. Bicarbonato de sódio

O [bicarbonato de sódio](#) além de ótimo [remédio caseiro para frieira no pé](#) é um poderoso anti-inflamatório e alcalinizante que pode reduzir a acidez da boca e ajudar a cicatrizar a afta.

Como usar: Misture uma colher de chá de bicarbonato de sódio em um pouco de água até formar uma pasta. Aplique suavemente sobre a afta e deixe agir por alguns minutos antes de enxaguar. Repita o processo duas vezes ao dia para obter resultados mais rápidos.

2. Mel

Conhecido por suas propriedades antibacterianas e cicatrizantes, o mel ajuda a manter a área úmida, o que evita a dor causada pelo ressecamento. Ele também combate infecções, ajudando na recuperação.

Como usar: Com as mãos limpas, aplique uma pequena quantidade de mel diretamente sobre a afta. Faça isso de três a quatro vezes ao dia, preferencialmente após as refeições. O mel natural e sem aditivos é o mais recomendado.

3. Água salgada

A água salgada é um dos remédios caseiros mais antigos e eficazes para aftas. Sua função antibacteriana ajuda a evitar infecções e a reduzir o inchaço.

Como usar: Dilua uma colher de chá de sal em um copo de água morna. Bocheche a solução por cerca de 30 segundos,

concentrando-se na área onde a afta está. Repita esse procedimento duas a três vezes ao dia, sempre após escovar os dentes.

4. Leite de magnésia

O leite de magnésia é um antiácido que pode neutralizar o pH da boca, reduzindo a acidez que contribui para o surgimento e a piora das aftas.

Como usar: Aplique uma pequena quantidade de leite de magnésia diretamente sobre a afta com a ajuda de um cotonete. Faça isso três vezes ao dia para obter alívio da dor e acelerar o processo de cicatrização.

5. Chá de camomila

A camomila possui propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e calmantes que podem ajudar a reduzir a dor e a inflamação associadas às aftas.

Como usar: Prepare um [chá de camomila](#) e deixe esfriar. Mergulhe um algodão ou gaze no chá e aplique suavemente sobre a afta, deixando-o em contato por alguns minutos. Alternativamente, você também pode fazer bochechos com o chá. Aplique duas a três vezes ao dia.

Dicas extras para prevenir aftas

Além dos tratamentos caseiros, algumas medidas preventivas podem ajudar a reduzir a frequência com que as aftas aparecem:

- **Evite alimentos ácidos e condimentados**, que podem irritar a mucosa da boca.
- **Mantenha uma boa higiene oral**, escovando os dentes após

cada refeição e usando fio dental.

- **Evite traumas na boca** que possam desencadear o aparecimento de aftas, como morder acidentalmente as bochechas ou usar escovas de dente com cerdas muito duras.
- **Mantenha-se hidratado(a)**, já que a desidratação pode contribuir para o ressecamento da mucosa e favorecer o aparecimento de feridas.

Conclusão

Tratar **aftas** pode ser simples com o uso de remédios caseiros eficazes e de fácil acesso. Com bicarbonato de sódio, mel, água salgada, leite de magnésia e camomila, você pode aliviar a dor e acelerar a cicatrização de forma natural.

Esses métodos podem ser um grande alívio para o desconforto que as aftas trazem, promovendo a recuperação sem a necessidade de medicamentos.

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.