

Aphthen im Mund

Was sind Aphthen?

Aphthen sind kleine, schmerzhaft entzündete Stellen der Mundschleimhaut. Sie sehen meist aus wie runde oder ovale, weißliche Stellen mit einem roten Rand. Häufig treten sie an der Innenseite der Lippen, an der Zunge, am Zahnfleisch oder an der Wangenschleimhaut auf. Kinder haben sehr oft Aphthen. Das ist unangenehm, aber in den meisten Fällen harmlos. Aphthen sind nicht ansteckend und heilen meist innerhalb von 7–14 Tagen von selbst und ohne Narbenbildung ab.



Warum entstehen Aphthen?

Häufig spielen bei der Entstehung von Aphthen mehrere Faktoren zusammen:

- Familiäre Veranlagung spielt eine sehr große Rolle
- Kleine Verletzungen der Mundschleimhaut (z. B. durch Zähneputzen)
- Stress oder Schlafmangel
- Virale aber auch bakterielle Infekte
- Bestimmte Nahrungsmittel (z. B. Zitrusfrüchte, Nüsse, Schokolade)
- Bei Jugendlichen können auch hormonelle Faktoren eine Rolle spielen

Was kann man gegen Aphthen unternehmen?

Folgende Tipps können Aphthen verhindern oder Schmerzen von Aphthen lindern:

- Tägliche Mundspülungen mit Chlorhexidin können die Entstehung von Aphthen verhindern
- Gemieden werden sollten zu heiße und zu kalte Speisen, sehr saures, scharfes oder salziges Essen, kohlenstoffhaltigen Getränken und Zahnpasta mit Natriumlaurylsulfat, da diese alle die Entstehung von Aphthen begünstigen können
- Man sollte darauf achten, die Mundschleimhaut nicht zu verletzen (zum Beispiel durch zu harte Zahnbürsten, Kämpfen beim Zähneputzen, Wärme, Kälte, Fremdkörper im Mund, etc.)
- Kühle Getränke, die Nutzung von Strohhalmen und weiche Nahrung helfen bei Schmerzen
- Bei stärkeren Schmerzen kann Ibuprofen gegeben werden oder die betroffene Mundschleimhaut mit lidocainhaltiger Salbe gepflegt werden z.B. Dynexan Mundgel

Wann sollte ein Arzt aufgesucht werden?

Bitte melden Sie sich in der Praxis, wenn:

- Aphthen im Mund praktisch dauerhaft auftreten
- Aphthen zusätzlich im Genitalbereich auftreten
- Aufgrund der Aphthen Essen und Trinken nicht mehr möglich sind
- Deutliches Fieber oder starkes Krankheitsgefühl besteht
- Gewichtsverlust, starke Müdigkeit oder Blässe auffallen