

Cómo ayuda la AUTOEXPLORACIÓN

a la detección precoz de enfermedades bucodentales

Existen diversas enfermedades bucodentales que se pueden prevenir, y solucionar, si se detectan a tiempo. La gran mayoría de la gente solo acude al dentista cuando ya no queda otro remedio, descuidando así su salud bucodental. Aunque somos de sobra conscientes de que el mejor remedio para las enfermedades bucales es la prevención, solemos darle menor importancia que al resto de afecciones.

Siempre que gocemos de una buena salud bucodental, se recomienda acudir al dentista una o dos veces al año; mientras tanto, la clave para seguir disfrutando de esta buena salud será la autoexploración. La autoexploración de la boca es un procedimiento sencillo de realizar, mediante el cual podemos distinguir posibles anom-

alías y evitar que estas puedan ir a más. Para una buena autoexploración es conveniente conocer todas las distintas zonas de nuestra boca y por ello, es aconsejable que la primera autoexploración se haga en presencia del dentista. De este modo, el profesional podrá indicar al paciente qué procedimiento seguir para que los resultados sean óptimos.

PASOS A REALIZAR PARA UN CORRECTA AUTOEXPLORACIÓN

1 LABIOS Y ENCÍAS: debemos comprobar que el color de ambos sea normal, rosado y sin manchas e irregularidades en la piel. Tenemos que llegar a ver los frenillos; para ello, nos

retiraremos los labios hacia afuera, con cuidado.

2 CARA INTERNA DE LA MUCOSA: comprobar que el color de la mejilla sea rosado y que su aspecto sea uniforme. Si observamos cualquier mancha o lesión será conveniente acudir a un especialista. Para una correcta inspección deberemos separar la mejilla. Si es necesario recurriremos a un objeto alargado; en caso de no disponer de un depresor será suficiente con una cuchara.


3 LENGUA: debemos comprobar que no exista una película blanquecina sobre la misma, ya que esto será síntoma de la presencia de bacterias, propias de la falta de higiene y provocará mal olor. Asimismo, debemos sacar la lengua para comprobar su

dorso y revisar ambos lados de la misma. Podemos comprobar la presencia de llagas – habitualmente provocadas por falta de higiene, infecciones virales, defensas bajas o estrés –, que deberemos tocar para comprobar que no están duras. En caso de que no desaparezcan en un plazo de 15 días será conveniente acudir al dentista.

4 SUELO DE LA BOCA: para explorar esta zona será necesario llevar la lengua hacia el paladar. Es una zona delicada, ya que aquí es donde suelen aparecer la gran mayoría de las lesiones bucales, por ello deberemos prestar mucha atención a las anomalías que podamos observar.

5 PALADAR: Inclinando la cabeza hacia atrás podremos revisar mejor nuestro paladar. También podremos recurrir a un espejo que nos facilite este trabajo. Debemos che-

quear que el color del mismo sea rosado, similar al de las encías, y que no se observen alteraciones o afecciones.

6 DIENTES: consiste en una revisión muy sencilla, ya que a primera vista se pueden percibir la mayoría de las alteraciones. A la hora de saber si tenemos caries o no, lo primero es comprobar el color del diente; este se volverá más blanco y sin brillo, pasando a un tono amarillo, marrón o incluso negro. Es importante acudir al dentista en caso de observar alguna anomalía, ya que aunque al principio se trate de una afección indolora, cuando la lesión cariosa penetra en el tejido interior del diente puede causar un dolor agudo y muy intenso. 

DR. ALFONSO GARCÍA PÉREZ
Especialista en Implantología y Estética dental

