

Tu salud oral, nuestro compromiso.

LA AUTOEXPLORACIÓN DEL CÁNCER ORAL



QUÉ ES LA AUTOEXPLORACIÓN ?

La autoexploración consiste en la realización de una serie de gestos realizado por el propio paciente con la finalidad de descartar la presencia de unos signos de alarma. De la misma manera que las mujeres deben realizarse una autoexploración de las mamas, todo paciente mayor debería realizarse él mismo una autoexploración en búsqueda de signos de alarma del cáncer oral. Ten en cuenta que desgraciadamente la mayoría de los cánceres de boca se diagnostican muy tarde. Un diagnóstico a tiempo aumenta mucho las posibilidades de tratamiento eficaz. Ayúdanos a prevenirlo.

CUALES SON LOS SIGNOS DE ALARMA DEL CÁNCER ORAL?

Si te observas cualquiera de estos signos, consulta inmediatamente a tu dentista:

- Presencia en cualquier parte de la boca (incluyendo labios) de llagas, úlceras, verrugas u otra anomalía que duren 15 días.
- Presencia de manchas blancas, rojas que no se desprenden al rasparlas suavemente con una cucharita ; o manchas negras o café.
- Abultamiento o zona dura en la parte interna de la mejilla, encías, lengua o piso de la boca.
- Adormecimiento o dolor en la lengua u otra parte de la boca
- Hinchazón de la mandíbula que causa que las dentadura postiza se ajuste mal
- Dificultad para masticar, tragar o hablar.
- Dificultad para mover la mandíbula o la lengua
- Masa (pelotita) en el cuello

CÓMO REALIZARME LA AUTOEXPLORACIÓN

Pasos para realizar una exploración propia:

1. Enfrente del espejo, mirarse los labios de cerca
2. Con la boca cerrada, doblar el labio superior e inferior hacia fuera y observar el tejido interno.
3. Con la boca abierta, y con la ayuda del mango de una cuchara o tenedor, mover las mejillas hacia arriba y hacia atrás, y hacia abajo y hacia atrás, para observar las paredes internas de la boca y su ángulo.
4. Con la boca abierta, examinar la parte de atrás de los dientes de abajo.
5. Sacando y metiendo la lengua, mirar en su parte de atrás, y moviéndola hacia la izquierda y la derecha, examinar los laterales de la lengua desde la punta hasta su parte del fondo.
6. Tocando el paladar con la punta de la lengua, examinar ésta y su mucosa de abajo.
7. Dejando la punta de la lengua en contacto en el paladar, mover la lengua hacia la derecha y hacia la izquierda y examinar su mucosa de abajo.
8. Moviendo la cabeza hacia atrás, intentar examinar el paladar.



Ante la más mínima duda: consulta a tu dentista. Más vale una falsa alarma que un susto.