

7 consejos para prevenir la aparición de las aftas en la boca



- 1 Presta atención a lo que comes.**
Intenta evitar aquellos alimentos que pueden irritar la boca, por ejemplo, aquellos ácidos, salados o picantes.
- 2 Elige alimentos saludables.**
Come muchas frutas, vegetales y cereales integrales, ayudarás a evitar deficiencias nutricionales.
- 3 Bebe agua en abundancia.**
Mantendrás la boca hidratada y fresca.
- 4 Sigue buenos hábitos de higiene bucal.**
El cepillado regular después de las comidas y el uso del hilo dental una vez por día pueden mantener tu boca limpia y sin restos de alimentos que puedan ocasionar una llaga.
- 5 Protege la boca.**
Si usas aparatos de ortodoncia u otros dispositivos dentales, pregúntale a tu dentista sobre las ceras para ortodoncia para cubrir los bordes afilados, o acude al dentista para que realice un pulido.
- 6 Reduce el estrés.**
Si las aftas parecen estar relacionadas con el estrés, aprende y utiliza técnicas para relajarte.
- 7 Consulta con tu médico.**
En caso de que presentes aftas inusualmente grandes; aftas recurrentes -que se presentan después de que sanen las anteriores-; brotes frecuentes; aftas persistentes -que permanecen durante dos semanas o más-; aftas que se extienden hacia los labios -con un borde color bermejo-; dolor que no puedes controlar con medidas de cuidado personal; dificultad extrema para comer o beber; o fiebre alta junto con las aftas.

Fuentes:
Departamento Médico de Laboratorios Cinfa.
Sociedad Española de Periodoncia (SEPA).