

Aftas

Las aftas, también conocidas como “úlceras aftosas” son lesiones superficiales que pueden aparecer dentro de la boca, sobre o debajo de la lengua, en la parte interna de los labios y las mejillas o en la base de las encías.

Las aftas no son contagiosas a diferencia del herpes labial que suele aparecer fuera de la boca.



INCMNSZ



EDUCACIÓN PARA LA SALUD



Dentríficos y enjuagues bucales con lauril sulfato de sodio (LSS)



Falta de vitamina B-12, zinc, ácido fólico o hierro



Heridas en la boca (cepillado excesivo, morderse, trabajo dental)

Causas

Algunos investigadores todavía no tienen clara la causa precisa. Sin embargo existen algunos posibles desencadenantes de las aftas como:



Estrés



Reacción a determinadas bacterias de la boca



Cambios hormonales durante la menstruación

Prevención

La mayoría de las aftas desaparecen por sí solas, pero si éstas duran más de dos semanas, son inusualmente grandes o dolorosas, es preferible consultar a su médico o dentista.



Nutra su cuerpo, coma frutas, verduras y cereales integrales



Utilice técnicas para reducir el estrés, como la meditación



Use cera para ortodoncia, si usa aparatos de ortodoncia u otros dispositivos dentales

Visite: www.epsnutricion.com.mx

Fuente: Nemours Children's Health. Canker Sores. <https://kidshealth.org/en/teens/canker.html>

Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR