



www.colegiohigienistasmadrid.org



AUTOEXPLORACIÓN ORAL



IMPORTANCIA DE LA AUTOEXPLORACIÓN ORAL

UNOS MINUTOS QUE PUEDEN SALVAR TU VIDA

La autoexploración oral es una herramienta útil para identificar posibles lesiones o signos orales que permiten detectar, precozmente, una lesión potencialmente maligna o un cáncer oral. La detección temprana del cáncer oral puede marcar una gran diferencia en el pronóstico y tratamiento de la enfermedad.

¿QUÉ NECESITO?

Un espejo
Buena iluminación
Manos limpias



¿QUÉ DEBO BUSCAR?

1
Llagas que no cicatrizan en dos semanas

2
Manchas blancas o rojas

3
Inflamación de garganta

4
Dolor o dificultad persistente al tragar

5
Bultos en boca, lengua, garganta o cuello que no desaparezcan

6
Dolor de oído constante

7
Congestiones persistentes

8
Ronquera o cambios en la voz que duren más de dos semanas

¿CÓMO LO HAGO?

1. CARA

Busca alteraciones e inspecciona la piel, incluyendo lunares.

2. CUELLO

Palpa ambos lados del cuello y busca posibles nódulos o bultos.

3. LENGUA

Saca la lengua y examina ambos lados y la parte inferior. Busca úlceras o cambios de color.

4. LABIOS

Tira del labio inferior hacia abajo, y revisa el interior para ver si hay llagas o cambios de color. Repite con el labio superior.

5. MEJILLAS

Separa con el índice una mejilla y luego la otra. Revisa el interior de los carrillos. Busca manchas rojas o blancas, úlceras o bultos.

6. SUELO DE LA BOCA Y PALADAR

Inclina la cabeza hacia atrás y revisa el paladar. Después, levanta la lengua y observa si hay anomalías en el suelo de la boca.

1



2



3



4



5



6



RECUERDA...

1. Evita fumar y modera el consumo de alcohol.
2. Mantén una buena higiene oral.
3. Protégete del sol.
4. Sigue una dieta saludable rica en frutas y verduras.
5. Acude regularmente a tu clínica dental.

Y CONSULTA A TU HIGIENISTA DENTAL

Puede enseñarte a realizar tu autoexploración oral y seguir una correcta higiene bucodental.

