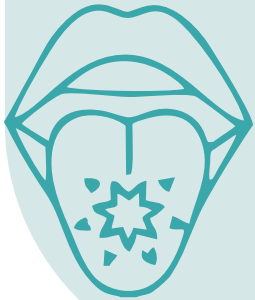
→ Recomendaciones de Autocuidado

Aftas y llagas bucales



> Las aftas son pequeñas heridas o llagas dolorosas de color blanco o amarillo que aparecen dentro de la boca.

Medidas de autocuidado (no farmacológicas):

Evitar irritantes: no consumir alimentos muy calientes, ácidos, picantes o excesivamente condimentados mientras dure la lesión.

·**Higiene bucal suave:** utilizar un cepillo de cerdas suaves para no lastimar más la mucosa.

·**Limpieza tras comer:** cepillarse los dientes después de cada comida y usar hilo dental diariamente.

·**Enjuagues caseros:** realizar enjuagues con agua tibia y una cucharadita de bicarbonato de sodio (no ingerir).

·**Revisiones periódicas:** acudir al odontólogo al menos una vez al año para mantener la salud de la boca.

Signos de alarma y consulta oportuna

¿Cuando consultar de urgencia al médico?. Si las aftas son más grandes de un centímetro, si el dolor es tan intenso que impide comer o si tiene fiebre asociada. También si las llagas no curan en 2 semanas o si aparecen más de 3 veces al año.

"Detrás de cada recomendación de salud está el compromiso de tu farmacéutico. Para más información o consultas, acudí a tu farmacia de confianza."

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

*Recomendaciones basadas en protocolos publicados con evidencia científica.