

## El cáncer oral

El cáncer oral ha aumentado durante los últimos años y es una enfermedad peligrosa si no se detecta a tiempo. Se calcula que fallece el 50% de los casos en los que no ha habido un diagnóstico precoz. Puede aparecer en cualquier lugar de la boca (labios, lengua, encías, etc.) y es más frecuente en los hombres que en las mujeres, a partir de los 40 años.

## Hábitos más sanos e importancia de la higiene bucal

La eliminación de hábitos insanos y una correcta higiene bucal te ayudarán a prevenir su aparición:

### 1º Evita los factores irritantes como:

- **El tabaco y el alcohol** (causan el 90% de los casos de cáncer oral)
- La falta de **higiene** oral
- Las **rozaduras** provocadas por dientes y prótesis
- El **calor excesivo** en una zona (cigarros, pipas, etc.)
- La **exposición sin protección al sol** de los labios y la cara

2º Come un mínimo de **cinco raciones diarias de fruta, verduras y hortalizas**. Disfruta de una alimentación variada y evita el sobrepeso.

## Conoce tu boca y acude al dentista

### 1º Mírate y pálpate

Acude al dentista si encuentras cualquier anomalía que no se cure en 15 días:

- Una úlcera o llaga
- Una mancha blanca
- Un bulto
- Una dureza
- Sangrado
- Dolor al hablar, masticar, tragar o apretar con el dedo
- Hormigueo inusual en una zona

2º Acude a tu dentista, es quien mejor conoce tu boca y, al explorarte meticulosamente, resolverá tus dudas. Confía en él y sigue sus consejos.

Además, no olvides realizarte una revisión anual, ya tengas dientes naturales o prótesis.

## Acude a tu dentista

**Confía la boca a tu dentista, él puede salvarte la vida, y recuerda:**

Si se detecta cáncer oral en **sus primeras fases** (mancha, bulto, úlcera) **es muy fácil de curar.**

Puedes prevenirlo evitando el tabaco y el alcohol, con una alimentación variada y una boca limpia.

PARTICIPA EN LA CAMPAÑA DE PREVENCIÓN  
DE CÁNCER ORAL DEL 26 DE OCTUBRE  
AL 6 DE NOVIEMBRE DE 2009

## El càncer oral

El càncer oral ha augmentat durant els darrers anys i és una malaltia perillosa si no es detecta a temps. Es calcula que provoca la mort en el 50% dels casos en què no hi ha hagut un diagnòstic precoç. Pot aparèixer a qualsevol lloc de la boca (llavis, llengua, genives, etc.) i és més freqüent en els homes que en les dones, a partir dels 40 anys.

## Hàbits més sans i importància de la higiene bucal

L'eliminació d'hàbits insans i una higiene bucal correcta t'ajudaran a prevenir que aparegui:

### 1r Evita els factors irritants com:

- **El tabac i l'alcohol** (causen el 90% dels casos de càncer oral)
- La falta d'**higiene** oral
- Les **fregades** provocades per dents i prótesis
- La **calor excessiva** en una zona (cigars, pipes, etc.)
- L'**exposició sense protecció al sol** dels llavis i la cara

2n Menja un mínim de **cinc racions diàries de fruita, verdures i hortalisses**. Gaudeix d'una alimentació variada i evita el sobrepès.

## Coneix la teva boca i vés al dentista

### 1r Mira't i toca't

Vés al dentista si trobes qualsevol anomalia que no es curi en 15 dies:

- Una úlcera o nafra
- Una taca blanca
- Un bony
- Una duresa
- Sagnat
- Dolor en parlar, mastegar, engolir o estrènyer amb el dit
- Formigueig inusual en una zona

2n Vés al teu dentista, és qui millor coneix la teva boca i, en explorar-te meticulosament, resoldrà els teus dubtes. Confia-hi i segueix els seus consells.

A més, no oblidis fer-te una revisió anual, tant si tens dents naturals com si dus una pròtesi.

## Vés al dentista

**Confia la boca al teu dentista, pot salvar-te la vida, i recorda que:**

Si es detecta el càncer oral en **les primeres fases** (taca, bony, úlcera), **és molt fàcil de curar.**

Pots prevenir-lo evitant el tabac i l'alcohol, amb una alimentació variada i una boca neta.

PARTICIPA EN LA CAMpanyA DE PREVENCIÓ  
DEL CàNCER ORAL  
DEL 26 D'OCTUBRE AL 6 DE NOVEMBRE DE 2009

