

Autoexamen en siete pasos para revisar los tejidos bucales en la detección temprana de lesiones



GOBIERNO FEDERAL

SALUD



- 1 Lávate bien las manos y colócate frente a un espejo.
- 2 Observa y palpa ambos labios, por dentro y por fuera.
- 3 Observa y palpa dientes y encía, por todos sus lados.
- 4 Observa y palpa la cara interna de las mejillas.
- 5 Observa y palpa todas las caras de la lengua, jala la lengua hacia ambos lados y ve los bordes laterales.
- 6 Observa y palpa el piso de la boca (abajo de la lengua).
- 7 Observa y palpa el paladar.

Acude con el Dentista si notas algunos de estos signos al realizar los siete pasos que se muestran:

- La encía roja, inflamada o sensible.
- Parte de la raíz de los dientes puede estar expuesta o sus dientes pueden aparentar estar más largos.
- La presencia de pus entre los dientes y la encía (cuando se hace presión sobre la encía).
- Manchas blancas o rojas en la encía.
- La presencia de una bolita o protuberancia.
- Cambios en el ajuste de las dentaduras parciales o prótesis.

Acude a visitar al Dentista cada seis meses aunque no tengas ninguna molestia.

La prevención es la clave para conservar tu salud y la de tu familia

www.salud.gob.mx



Vivir Mejor