

2.3. Problemas de la boca: labios, lengua, encías, mal aliento

Las enfermedades de la boca pueden dificultarle hablar, comer o sonreír.

La **inflamación de los labios o queilitis** (en el ángulo de los labios se llaman boqueras), puede deberse a irritación y a alergias. También la provoca la exposición al sol a lo largo de la vida y las infecciones, principalmente hongos (*Candida*) o virus (herpes). Los labios pueden estar rojos, secos, incluso con escamas y grietas. El herpes provoca pequeñas llagas agrupadas dolorosas.

La **inflamación de la lengua se llama glositis**. Un hongo llamado *Candida* puede causarla en bebés y también en adultos mayores que usan dentaduras postizas, y en diabéticos. El uso de antibióticos o de inhaladores para problemas respiratorios la favorece.

La **gingivitis (encías inflamadas)** es muy habitual. Las causas pueden ser una higiene bucodental inadecuada, el sarro o la falta de hierro o vitamina C. Es frecuente en personas que utilizan dentadura postiza o *brackets*. Más raramente la provocan algunos medicamentos.

Muchas personas padecen de **halitosis o mal aliento**. Se origina en la boca en el **85-90%** de los casos. La comida se queda entre los dientes, alrededor de las encías y en la lengua y al descomponerse puede causar el mal olor de su boca. La boca seca (xerostomía), debida a la falta de saliva, también puede causar mal aliento; puede estar causada por algunos medicamentos, enfermedades de las glándulas salivales o simplemente por respirar de forma habitual por la boca y por el envejecimiento.

También algunos alimentos (cebolla, ajo), el café, el alcohol y el tabaco afectan al aliento.

Más raramente, el mal aliento puede ser una señal de otras enfermedades del estómago, bronquios, riñón o hígado.

¿Qué puede hacer?

El tratamiento de los trastornos de la boca varía dependiendo del problema.

Medidas generales de cuidado de la boca:

- Lávese los dientes, encías y lengua después de cada comida. Utilice pasta con flúor e hilo dental o cepillitos interdentes. Si usa dentadura postiza, quítesela durante la noche y cepíllela. Manténgala en una solución desinfectante toda la noche.
- Visite al dentista al menos una vez al año para que limpie sus dientes.
- Deje de fumar.
- Si tiene la boca seca, beba agua, chupe caramelos de menta sin azúcar o mastique chicle sin azúcar.
- Evite las comidas y bebidas que puedan causar mal aliento: cebolla, ajo, embutido, alcohol y café.
- Proteja sus labios del sol con cremas solares.
- La infección por *Candida* también llamada Mughet puede corregirse tomando yogur o preparados con acidófilos.
- La gingivitis suele revertir con el correcto cuidado de la boca.
- El herpes labial es muy común; se resuelve espontáneamente en 1-2 semanas. Para aliviar el dolor, lávese las ampollas, aplique frío, evite las bebidas calientes, los alimentos salados, ácidos o picantes y, si es necesario, tome paracetamol.



¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si los síntomas persisten o empeoran.
- Si no desaparecen después de 2 semanas.
- Si sus defensas están debilitadas por ciertas enfermedades o medicamentos.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://es.familydoctor.org/sintoma/problemas-de-la-boca/?adfree=true#tray-2>
- <https://medlineplus.gov/spanish/mouthdisorders.html>

Candidiasis:

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000626.htm>

Herpes:

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000606.htm>

Gingivitis:

- <https://www.mouthhealthy.org/es-MX/az-topics/g/gum-disease>

