



Ilustre Colegio Oficial de Dentistas  
de Santa Cruz de Tenerife

### **¿Qué es cáncer oral?**

Cáncer oral es un tumor maligno que puede aparecer en cualquier parte de la boca.

### **¿Cuál es la apariencia de un cáncer oral?**

Un cáncer oral puede aparecer como una úlcera, un bulto, una pequeña herida, o una placa roja y/o blanca, que no sean atribuible a heridas previas, y que no se curan o mejoran sensiblemente en un plazo de dos semanas (Figura nº1).

### **¿Cuántas personas desarrollan cáncer oral?**

En España aparecen entre 6 y 12 casos nuevos cada año, de cáncer de boca en varones por cada 100.000 habitantes y en torno 2 casos nuevos en mujeres, cada año por cada 100.000 habitantes. Esta incidencia tiene valores intermedios respecto al resto de los países de Europa.

### **¿Quién está en riesgo de desarrollar un cáncer oral?**

El cáncer de boca tiene unos factores de riesgo claramente identificados. El riesgo de desarrollar un cáncer de boca es mayor si fuma, bebe alcohol en cantidades importantes o si se masca tabaco. Una exposición excesiva al sol (para el cáncer de labios), así como una mala higiene dental, una prótesis o unos dientes afilados o rotos pueden también predisponer al desarrollo de un cáncer oral, mientras que una dieta rica en fruta y verdura fresca, pescado y aceite, particularmente de oliva, puede contribuir a reducir el riesgo de desarrollar cáncer.

### **¿Se puede prevenir el desarrollo de cáncer oral?**

Por supuesto que sí. Solo hay que dejar/reducir el consumo de tabaco y alcohol, proteger los labios si éstos están expuestos diariamente al sol, tratar los dientes y prótesis afilados o rotos, y aumentar el consumo diario de frutas, verduras, pescado y aceite de oliva. (Figura nº2)

### **¿Puede uno por ayudar a detectar o sospechar que tiene cáncer oral?**

Sí puede. Solo basta con examinarse la boca periódicamente. Si se detectan lesiones, llamadas precancerígenas (placas blancas y/o rojas, que no desaparecen después de 2 semanas, es necesario hacer una revisión por parte del dentista, ya que una detección precoz del cáncer oral aumenta enormemente las probabilidades de curarse y sobrevivir. La exploración periódica de toda la boca por parte del dentista es fundamental para diagnosticar esta enfermedad en sus fases iniciales.

### **¿Cómo puede uno hacerse una exploración bucal?**



Ilustre Colegio Oficial de Dentistas  
de Santa Cruz de Tenerife

Una exploración propia busca detectar la presencia eventual en la mucosa (cobertura roja y suave de las partes internas de la boca) de lesiones rojas y/o blancas, con/sin úlceras, las cuales no desaparecen después de 2 semanas. *¡¡Estas lesiones no son necesariamente dolorosas!!* Una exploración propia podría hacerse de manera rutinaria y cada seis meses cuando se pasan los 40 años de edad. En cualquier caso, esta auto-exploración nunca puede sustituir las visitas periódicas a su dentista.

Hacerse una exploración uno mismo **es simple, rápido** y no requiere instrumentos particulares. Una buena fuente de luz, un espejo, y el mango de una cuchara o tenedor son suficientes.

### **Pasos para realizar una exploración propia:**

- Paso 1:** Enfrente del espejo, mirarse los labios de cerca
- Paso 2:** Con la boca cerrada, doblar el labio superior e inferior hacia fuera y observar el tejido interno.
- Paso 3:** Con la boca abierta, y con la ayuda del mango de una cuchara o tenedor, mover las mejillas hacia arriba y hacia atrás, y hacia abajo y hacia atrás, para observar las paredes internas de la boca y su ángulo.
- Paso 4:** Con la boca abierta, examinar la parte de atrás de los dientes de abajo.
- Paso 5:** Sacando y metiendo la lengua, mirar en su parte de atrás, y moviéndola hacia la izquierda y la derecha, examinar los laterales de la lengua desde la punta hasta su parte del fondo.
- Paso 6:** Tocando el paladar con la punta de la lengua, examinar ésta y su mucosa de abajo.
- Paso 7:** Dejando la punta de la lengua en contacto en el paladar, mover la lengua hacia la derecha y hacia la izquierda y examinar su mucosa de abajo y por los lados de la lengua.
- Paso 8:** Moviendo la cabeza hacia atrás, intentar examinar el paladar.  
(figuras 3 a 5)



Ilustre Colegio Oficial de Dentistas  
de Santa Cruz de Tenerife

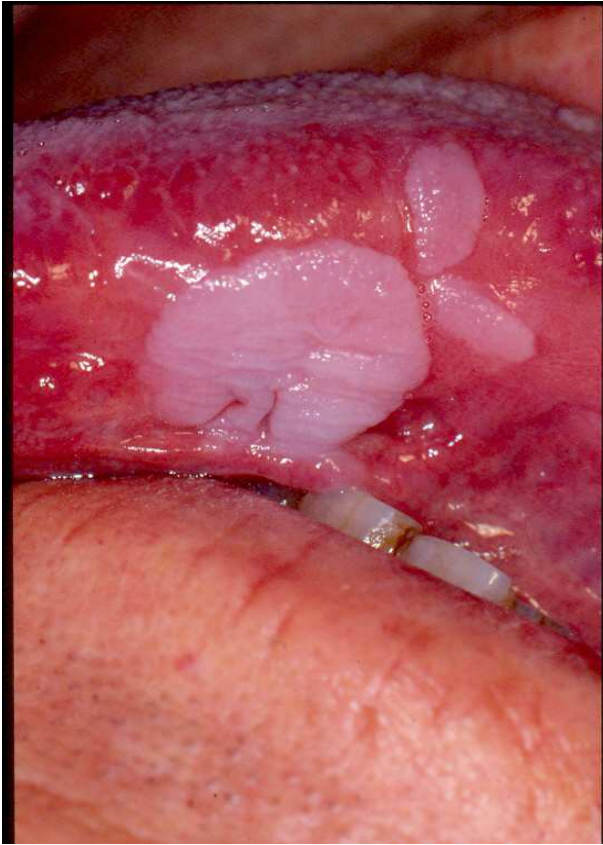


Figura 1



Figura 2



Ilustre Colegio Oficial de Dentistas  
de Santa Cruz de Tenerife

Figura 3



Figura nº4





Ilustre Colegio Oficial de Dentistas  
de Santa Cruz de Tenerife

Figura 5



**RECUERDE**

**Consumir frutas y verduras**



**¡5 unidades al día!**

