

¿Qué causa las aftas?

Las aftas **suelen aparecer por traumatismos en los tejidos blandos de la boca**, como morderse la mejilla, cepillarse con demasiada fuerza y consumir alimentos picantes.

Otras posibles causas:

- Uso de frenillos, retenedores o dentaduras
- Factores genéticos
- Fatiga y estrés
- Sistema inmunológico debilitado
- Tratamientos como la quimioterapia
- Deficiencias nutricionales
- Menstruación
- Ingredientes irritantes en las pastas.

Guía sobre las aftas

Las aftas bucales **son pequeñas úlceras blancas o amarillas que aparecen en los tejidos blandos de la boca**, como el interior de las mejillas, debajo de la lengua, en el paladar y en las encías. **Suelen ir acompañadas de un borde rojo y causar ardor u hormigueo** en etapas tempranas.



¿Cómo identificar un herpes labial y no confundirlo con un afta?

A diferencia de las aftas bucales, el herpes labial cumple con lo siguiente:



Es causado por el virus del herpes simple, ¡por eso es contagioso!

Suele aparecer en la parte externa de la boca.

A menudo viene acompañado de una sensación de hormigueo.

¿Cómo tratar una afta?

Las aftas bucales **suelen desaparecer** en unos 7 a 10 días.

Mientras tanto, puedes reducir el dolor con estos consejos:

- Evitar alimentos picantes, crujientes o ácidos.
- Tomar jugo de aloe vera.
- Si lo necesitas, puedes usar analgésicos (como aspirina o ibuprofeno) o anestésicos tópicos (como geles protectores).

Si la afta no sana después de dos semanas, consulta a tu dentista.

What causes canker sores?

Canker sores **often appear due to trauma to the soft tissues of the mouth**, such as accidentally biting the cheek, brushing too hard, or eating spicy foods.

Other possible causes include:

- Use of braces, retainers, or dentures
- Genetic factors
- Fatigue and stress
- Weakened immune system
- Treatments such as chemotherapy
- Nutritional deficiencies
- Menstruation
- Irritating ingredients in toothpaste

Your guide **canker sores**

Canker sores **are small white or yellow ulcers that appear on the soft tissues inside the mouth**, such as the inner cheeks, under the tongue, on the roof of the mouth, and on the gums. **They are usually surrounded by a red border and can cause burning or tingling sensations** in the early stages.



How can you identify a cold sore and not confuse it with a canker sore?

Unlike canker sores, cold sores have the following characteristics:



It is caused by the herpes simplex virus, which makes it contagious!

It usually appears on the outside of the mouth.

It is often accompanied by a tingling sensation.

How to treat a canker sore?

Canker sores **usually heal within 7 to 10 days.**

In the meantime, you can reduce discomfort with these tips:

- Avoid spicy, crunchy, or acidic foods.
- Drink aloe vera juice.
- If needed, use pain relievers (such as aspirin or ibuprofen) or topical anesthetics (such as protective gels).

If the sore doesn't heal after two weeks, see your dentist.