



# ¿Cómo una lengua sana muestra un óptimo estado de salud?

MANTENER UNA BOCA SANA y libre de caries no basta solo con mantener una correcta higiene bucal.

**Odontóloga entrega tips respecto a cuándo prestar atención ante algún cambio de color en este órgano y destaca la importancia que tiene mantener una buena higiene bucal.**

**María José Villagrán Barra**  
 prensa@latribuna.cl

La lengua es el órgano muscular que nos ayuda a hablar, saborear y tragar y tiene un aspecto determinado cuando está sano.

Una lengua sana "debe tener una forma redondeada y simétrica, generalmente de rosa claro, de apariencia suave, sin grietas, húmeda, libre de manchas, suciedad y que pueda realizar movimientos autónomos sin ningún inconveniente", explicó la odontóloga del Cesfam Entre Ríos, Consuelo Stevens.

Asimismo, detalló que -en

algunos casos, como en personas africanas, asiáticas o de otra etnia- también puede tener un poco de pigmentación púrpura o marrón.

Al respecto, añadió que a lengua "también puede tener un toque de saburra blanca que debe lucir uniforme, ligeramente blanca y delgada. El recubrimiento proviene de una proteína resistente llamada queratina, que ayuda a evitar que la lengua se dañe cuando comemos", puntualizó la especialista.

De cerca, agregó Stevens, es posible ver que la lengua está cubierta de pequeñas protuberancias (papilas) que cumplen varias funciones; entre ellas, perciben la temperatura y el

tacto, contienen papilas gustativas que permiten detectar si la comida es dulce, salada, ácida, amarga o sabrosa y crean fricción para ayudar a formar una pequeña bola de comida que las personas pueden tragar.

(bolo) que puedes tragar.

En algunas ocasiones, la dieta puede ser en parte la responsable de que la lengua pierda su tono habitual. Esto se debe a que las papilas pueden absorber los colores y los residuos de los alimentos y las bebidas que consumimos; en este contexto, "el café, el té y alimentos como los platos con curry y mucha cúrcuma amarilla, también pueden dejar sus marcas", relató la profesional del Cesfam Entre Ríos.

Si bien, la decoloración suele ser temporal, beber abundante agua y mantener una buena higiene bucal eliminará los restos de comida y colorantes que se adhieren a la lengua.

## SIGNOS DE PROBLEMAS DE SALUD

Consuelo Stevens sostuvo que -algunos colores y apariencias de la lengua- son signos de problemas de salud y exhortó consultar con un odontólogo en caso de presentar algunos de estos síntomas:

\*Lengua marrón o negra es señal de una afección llamada "lengua vellosa negra" y ocurre cuando las papilas se alargan demasiado. Estos pequeños bultos no suelen tener muchas posibilidades de crecer porque se desprenden con regularidad debido a toda la actividad en la boca. Si crecen, pueden atrapar bacterias y una mezcla de colorantes alimentarios, lo que da lugar al tono marrón o negro. Los factores de riesgo incluyen el uso de ciertos medicamentos locales y sistémicos como: antibióticos sistémicos, agentes oxi-

dantes tópicos (como peróxido y perborato de hidrógeno) y la clorhexidina, antihistamínicos, fumar, sequedad de boca, beber cantidades excesivas de café o té negro o una mala higiene bucal.

\*Manchas blancas gruesas o las llagas blancas en la lengua probablemente significan que hay un crecimiento excesivo de levadura en la boca (candidiasis bucal).

Al respecto, "la candidiasis bucal puede ser provocada por afecciones como diabetes o VIH, efectos secundarios de antibióticos o tratamientos contra el cáncer, uso de prótesis dentales, tabaquismo, sequedad de boca o uso de inhaladores de esteroides. En casos raros, las manchas blancas o las llagas son síntomas de cáncer oral", explicó la especialista en salud.

\*Una lengua de color rojo intenso podría indicar que existe una deficiencia de vitamina B12 o una infección llamada escarlatina (causada por la bacteria Streptococcus en la garganta), acompañada de un sarpullido rojo en el cuerpo.

## IMPORTANCIA DE LA HIGIENE BUCAL

Stevens recaló en la importancia de mantener una boca sana y libre de caries y que no basta solo con mantener una correcta higiene bucal.

Al mantenerla limpia, una persona previene la aparición de halitosis, caries y la enfermedad periodontal.

Es más, "existen patologías crónicas que se pueden complicar por una pobre higiene bucal como, por ejemplo, las patologías cardiovasculares, la neumonía parto de pre término, inconvenientes en personas diabéticas, osteoporosis en la mandíbula y problemas de fertilidad en el hombre", detalló la odontóloga.

En este contexto, Stevens entregó algunas recomendaciones para mantener una buena higiene bucal:

\*Compruebe su aspecto, póngase al frente de un espejo y saque la lengua.

\*Cepílese diariamente durante 3-4 minutos después de cada comida.

\*Cambie su cepillo dental cada tres meses, debido a que transcurrido ese tiempo se pierde la efectividad del producto.

\*Acuda a las consultas programadas con su odontólogo.

\*Mantenga una dieta saludable baja en calorías, grasas y dulces.

\*No fume. El consumo excesivo del tabaco inflama las papilas de la lengua, causando que las células muertas se aglomeren y formen un ambiente apto para el desarrollo de bacterias.

\*Evite el consumo de alcohol ya que no sólo deshidrata el cuerpo, sino que también causa inflamación en las papilas gustativas.

\*Utilice un buen limpiador lingual y restriegue la lengua suavemente de atrás hacia adelante 2-3 veces, es necesario enjuagarse con agua después de su uso.

\*Utilice hilo dental después del cepillado diario, sobre todo antes de dormir.

\*Hidrátese correctamente; consumir grandes cantidades de agua ayuda por completo al cuerpo. También evita la deshidratación y la boca seca.

"Es importante mantener una lengua sana y realizar de manera correcta un buen cepillado dental, además de mantener una buena higiene bucal. Estos dos factores son primordiales y esenciales al momento de identificar cualquier patología que pueda afectar al organismo de una persona antes de presentar sintomatologías", especificó Stevens.



CONSUELO STEVENS, odontóloga del Cesfam Entre Ríos.