



LA IMPORTANCIA DE LA LENGUA EN LA SALUD BUCAL

A pesar de su importancia para comunicarnos mediante el habla, la lengua suele ser el componente más subestimado o ignorado de los que tenemos en la boca. Los dientes y las encías son quienes comúnmente acaparan los reflectores cuando se habla de salud bucal.

Sin embargo, la importancia de la lengua va más allá que solo ayudarnos a pronunciar palabras. Este órgano actúa como una especie de trampa para todas aquellas bacterias que, día a día, se alojan en la boca.

De ahí que, de no llevar a cabo adecuados hábitos de higiene, la lengua puede llegar a sufrir una acumulación de bacterias con el paso del tiempo. Situación puede causar mal aliento y, a la larga, diversos problemas de salud bucal.

Además, pocas personas saben que **la lengua puede dar algunas pistas a los especialistas sobre el estado de salud general de un paciente.**

Órgano revelador

De acuerdo con expertos, se trata de un órgano revelador en el campo de la atención médica, dental y bucal. Su estado es capaz de dar pistas sobre diferentes condiciones médicas y enfermedades. Por ejemplo:

- Los lados de la lengua pueden avisar sobre el estado del hígado y los riñones.
- La sección media sobre el estómago.
- Su hinchazón repentina puede anunciar una reacción alérgica o efecto secundario por un medicamento.
- Su enrojecimiento puede anunciar casos de deficiencia de ácido fólico y de vitamina B12 o de anemia perniciosa.
- Un color blanco puede ser señal de tener irritación local provocada por el consumo de alcohol y de cigarrillo.
- Una lengua lisa puede deberse a un posible caso de anemia o deficiencia de vitamina B12.

Cuidados

Para garantizar la salud lingual, los expertos recomiendan llevar a cabo acciones como:

- Tener buenos hábitos de higiene oral: cepillarse los dientes, utilizar hilo dental, etc.
- Consumir una dieta balanceada.
- Utilizar un raspador de lengua. Se trata de un dispositivo de bajo costo fabricado para raspar y limpiar todas aquellas bacterias que se hayan alojado en la lengua. No es necesario utilizarlo todos los días, basta con dos o tres días a la semana.

ClickIsalud