



BELEZA COA

Mestra
Lara

BICOS SEN CAROUQUEXAS

As **aftas bucais ou carouquexas** xorden nos labios ou no interior da boca e poden aparecer por diferentes causas, entre elas as alteracións hormonais.



Consellos para aliviar as molestias

- **Evita os alimentos acedos** como o limón ou o vinagre, así como os pratos picantes.
- **Cuida a hixiene**, cepilla os dentes despois de cada comida e aplica un colutorio ou enxaugadura bucal. Podes atopalos xa con activos que desinfectan as chagas e desinflan. Tamén son efectivas as enxaugaduras con auga salgada e con bicarbonato.
- **Toma analxésicos**. Poden ser de aplicación local para poder comer ou falar con menos problemas e molestias.
- **Axúdate con cicatrizantes**. Hai xeles e cremas específicas que axudan a pechar as carouquexas.



“Nun **bico** saberás todo o que calo”



Recomenda:

Dra. Noelia Fernández López
Especialista en Medicina Familiar,
Comunitaria e Estética