

O QUE É O AUTOEXAME DA BOCA?

É uma técnica simples que a própria pessoa pode fazer, bastando que tenha um espelho e esteja num ambiente bem iluminado. A finalidade desse exame é identificar lesões precursoras do câncer de boca, uma doença curável se tratada logo no seu início.

O QUE PROCURAR ?

Ao realizar o exame procure (busque):

- Mudanças na cor da pele e mucosa
- Endurecimentos
- Caroços
- Feridas
- Inchações
- Áreas dormentes
- Dentes quebrados ou amolecidos
- Áreas irritadas debaixo de prótese
- Feridas que não cicatrizam em duas semanas

Procure imediatamente um dentista ou um médico, que lhe julgará a necessidade de consultar um especialista.

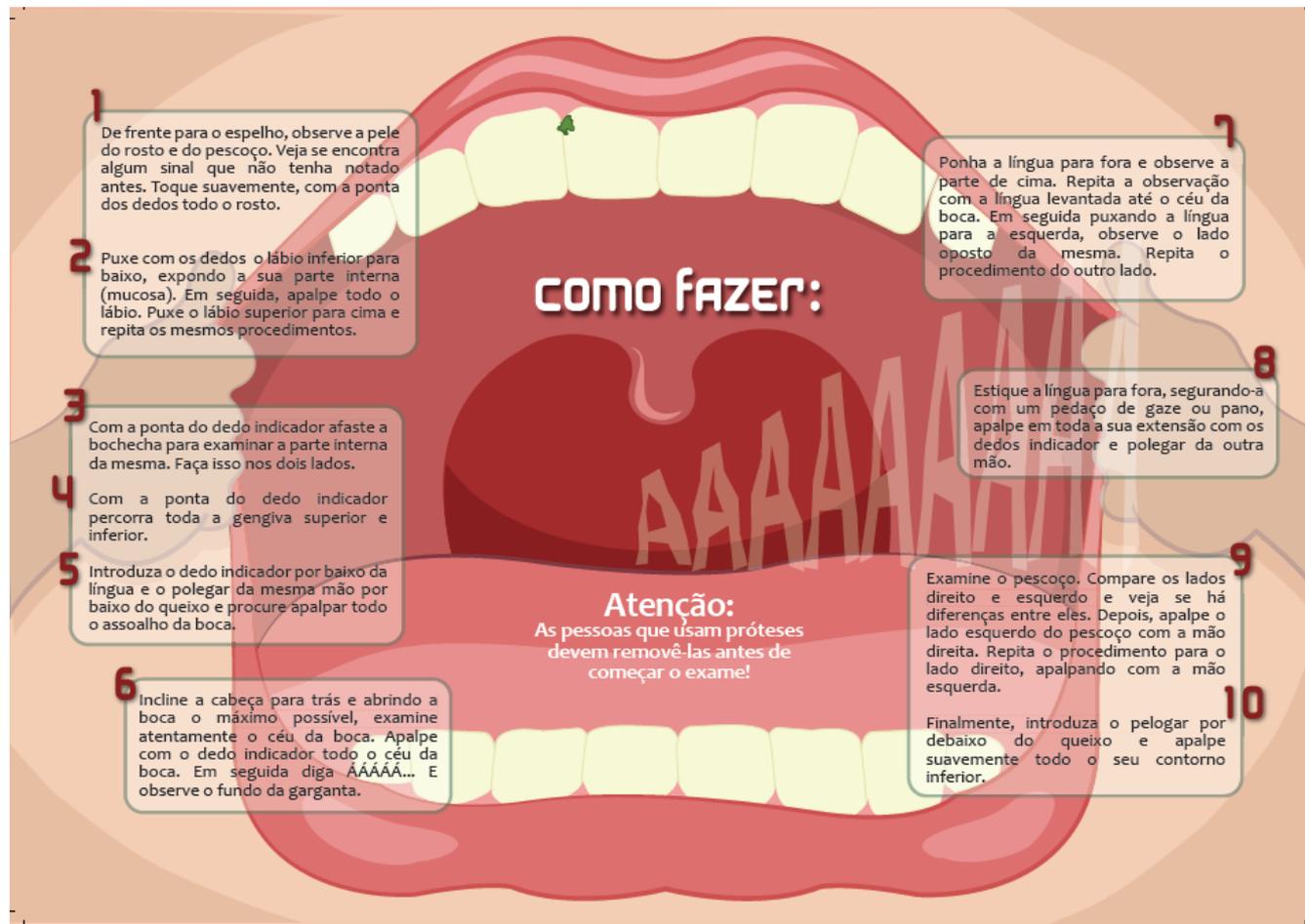
**Previna-se do câncer de boca
reduzindo o fumo e o álcool.**

Faça este autoexame duas vezes por ano.



projeto gráfico: audi/Cecilia Rodrigues / Luciane Galdesani RTV UNICAMP





1 De frente para o espelho, observe a pele do rosto e do pescoço. Veja se encontra algum sinal que não tenha notado antes. Toque suavemente, com a ponta dos dedos todo o rosto.

2 Puxe com os dedos o lábio inferior para baixo, expondo a sua parte interna (mucosa). Em seguida, apalpe todo o lábio. Puxe o lábio superior para cima e repita os mesmos procedimentos.

3 Com a ponta do dedo indicador afaste a bochecha para examinar a parte interna da mesma. Faça isso nos dois lados.

4 Com a ponta do dedo indicador percorra toda a gengiva superior e inferior.

5 Introduza o dedo indicador por baixo da língua e o polegar da mesma mão por baixo do queixo e procure apalpar todo o assoalho da boca.

6 Incline a cabeça para trás e abrindo a boca o máximo possível, examine atentamente o céu da boca. Apalpe com o dedo indicador todo o céu da boca. Em seguida diga **AAAAA...** E observe o fundo da garganta.

COMO FAZER:

Atenção:
As pessoas que usam próteses devem removê-las antes de começar o exame!

7 Ponha a língua para fora e observe a parte de cima. Repita a observação com a língua levantada até o céu da boca. Em seguida puxando a língua para a esquerda, observe o lado oposto da mesma. Repita o procedimento do outro lado.

8 Estique a língua para fora, segurando-a com um pedaço de gaze ou pano, apalpe em toda a sua extensão com os dedos indicador e polegar da outra mão.

9 Examine o pescoço. Compare os lados direito e esquerdo e veja se há diferenças entre eles. Depois, apalpe o lado esquerdo do pescoço com a mão direita. Repita o procedimento para o lado direito, apalpando com a mão esquerda.

10 Finalmente, introduza o polegar por debaixo do queixo e apalpe suavemente todo o seu contorno inferior.