

CÂNCER DE BOCA

ABRA A BOCA

E ABRA OS OLHOS



**FAÇA O AUTO-EXAME
DA BOCA MENSALMENTE**

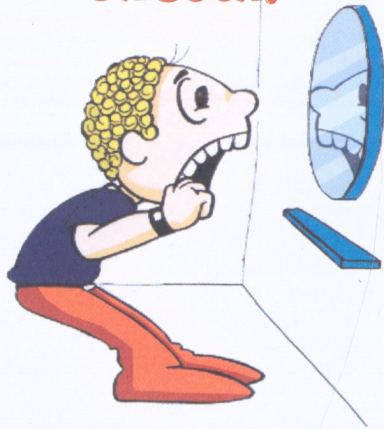
Se notar alguma anormalidade
procure imediatamente um
dentista ou um médico.

Previna-se do câncer de boca,
reduzindo o fumo e o álcool e
fazendo uma alimentação rica em
frutas, verduras e legumes.

Esta publicação foi elaborada pelo INCA -
Instituto Nacional do Câncer
Coordenação de Prevenção e Vigilância - CONPREV
Rua dos Inválidos, 212 - 3º andar
Cep: 20231-030 Rio de Janeiro - RJ
Tel:(0XX21)507-8485 Fax:(0XX21)221-7006
E-mail: conprev@inca.org.br

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra,
qualquer forma ou meio eletrônico, e mecânico,
Fotográfico e gravação ou qualquer outro, sem
Permissão expressa do Instituto Nacional do Câncer/MS.
(Lei nº 5.988 de 14.12.73)

O QUE É O AUTO-EXAME 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 deste exame é identificar lesões precursoras do câncer de boca, uma doença curável se tratada no início.

COMO FAZER O AUTO-EXAME DA BOCA?

- ▶ Lave bem a boca e remova as próteses dentárias se for o caso.
- ▶ 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 as pontas dos dedos, todo o rosto.
- ▶ Puxe com os dedos, o lábio inferior para baixo, expondo a sua parte interna (mucosa). Em seguida, palpe todo o lábio. Puxe o lábio superior para cima e repita a palpação.

- ▶ Com a ponta do dedo indicador, afaste a bochecha para examinar a parte interna da mesma. Faça isso nos dois lados.
- ▶ Com a ponta do dedo indicador, percorra toda a gengiva superior e inferior.
- ▶ Introduza o dedo indicador por baixo da língua e o polegar da mesma mão por baixo do queixo e procure palpar todo o assoalho da boca.
- ▶ Incline a cabeça para trás e abrindo a boca o máximo possível, examine atentamente o céu da boca. Palpe com o dedo indicador todo o céu da boca. Em seguida diga ÁÁÁÁ...e observe o fundo da garganta.



- ▶ 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 esquerda, observe o lado esquerdo da mesma. Repita o procedimento para o lado esquerdo, puxando a língua para a direita..

- ▶ Estique a língua para fora, segurando-a com um pedaço de gaze ou pano, palpe em toda sua extensão com os dedos indicador e polegar da outra mão.
- ▶ Examine o pescoço. Compare os lados direito e esquerdo e veja se há diferenças entre eles. Depois, palpe o lado esquerdo do pescoço com a mão direita. Repita o procedimento para o lado direito, palpando com a mão esquerda. Veja se existem caroços ou áreas endurecidas.
- ▶ Finalmente, introduza um dos polegares por debaixo do queixo e palpe suavemente todo o seu contorno inferior.



O QUE PROCURAR?

- ▶ mudanças na aparência dos lábios e da porção interna da boca
- ▶ endurecimentos
- ▶ caroços
- ▶ feridas
- ▶ sangramento
- ▶ inchações
- ▶ áreas dormentes
- ▶ dentes amolecidos ou quebrados