

CONHEÇA O AUTO EXAME



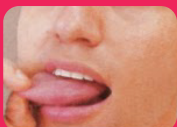
Comece pelos lábios: observe se há mudanças de cor e apalpe com os dedos para procurar por áreas mais endurecidas. Vire os lábios, como na imagem, e examine a parte interna.



Examine a bochecha dos dois lados.



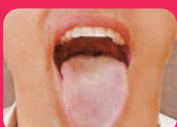
Observe a língua, apalpe toda a superfície, procurando por alterações. Lembre-se de que uma camada branca pode se acumular sobre a superfície se a língua não for bem limpa durante a higiene bucal.



Coloque a língua para fora e vire para um lado e depois para o outro. Observe bem e passe o dedo.



Incline a cabeça para frente e observe embaixo da língua. Não se esqueça de passar o dedo para sentir se há caroços.



Observe o céu da boca: incline a cabeça para trás e olhe. Um pequeno espelho pode ajudar.



Examine a garganta enquanto diga "AAA" em frente ao espelho.



Por último, o pescoço: apalpe o pescoço e embaixo da mandíbula, procurando caroços.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



**ABRA A BOCA
E DIGA NÃO AO CÂNCER**



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



O QUE É O CÂNCER DE BOCA?

É um tipo de câncer que geralmente ocorre nos lábios (mais frequentemente no lábio inferior), língua, céu da boca, gengiva, amígdala e glândulas salivares. O câncer de boca está relacionado com uma combinação de fatores, principalmente com o estilo de vida de cada pessoa e seus hábitos.

QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS CAUSAS DO CÂNCER DE BOCA?

O fumo e o álcool são os principais fatores de risco para o desenvolvimento do câncer de boca. Quanto maior for o número de cigarros e de doses de bebidas consumidas, maior será o risco de adquirir a doença. A exposição excessiva ao sol, pessoas com idade superior a 50 anos, má higiene bucal e uso de próteses dentárias mal ajustados, aumentam o risco de ocasionar o câncer de boca.

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS SINTOMAS DO CÂNCER DE BOCA?

O câncer de boca pode se manifestar, sob a forma de feridas na boca ou no lábio que não cicatrizam, inchaços, áreas de dormência, sangramentos sem causa conhecida, dor na garganta que não melhora e manchas esbranquiçadas ou avermelhadas na parte interna da boca ou do lábio.

EM ESTÁGIOS MAIS AVANÇADOS, O CÂNCER DE BOCA PROVOCA:

- Mau hábito;
- Dificuldade para falar, mastigar e engolir;
- Emagrecimento acentuado;
- Presença de linfadenomegalia cervical (caroço no pescoço).

COMO PREVENIR O CÂNCER DE BOCA?

Para prevenir, o melhor é evitar o fumo e quaisquer produtos derivados do tabaco; não consumir bebidas alcoólicas excessivamente e não expor-se ao sol sem proteção (para os casos de câncer nos lábios).

O AUTO EXAME PREVINE A DOENÇA?

O auto exame de boca é uma técnica simples que a própria pessoa faz para conhecer a estrutura normal da boca e, assim, identificar possíveis anormalidades, como mudanças na aparência dos lábios e da parte interna da boca, endurecimentos, caroços, feridas e inchaços. Entretanto, esse auto exame não substitui o exame clínico realizado por um especialista dessa área.

COMO TRATAR O CÂNCER DE BOCA?

Depois do diagnóstico, uma equipe médica especializada desenvolve um plano de tratamento personalizado para cada pessoa. Quase sempre a cirurgia é indispensável, seguida de um tratamento de rádio ou quimioterapia. É essencial consultar um profissional que esteja familiarizado com as mudanças produzidas na boca por essas terapias.

O QUE PODE CONTRIBUIR PARA A PESSOA TER CÂNCER:



TABAGISMO



ALCOOLISMO



ASSOCIAÇÃO TABACO E ÁLCOOL



EXPOSIÇÃO CRÔNICA À LUZ SOLAR



MÁ HIGIENE BUCAL



DEFICIÊNCIA NUTRICIONAL

