

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

Auto-exame da boca

1 Lave bem a boca e remova próteses dentárias, se for o caso. Olhe atentamente a boca, sob luz adequada, e palpe as diversas regiões do céu da boca, língua, lábios e gengiva. Os tabagistas e etilistas devem estar ainda mais atentos e fazer o auto-exame com frequência.

3 Observe também se o seu rosto está com os dois lados do mesmo tamanho.

5 Com a ponta do dedo indicador afaste a bochecha para examinar a sua parte interna. Faça isso nos dois lados.

7 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.

9 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 esquerdo da mesma. Repita o procedimento para o lado direito.



11 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.

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

2 De frente para o espelho, observe a pele do rosto e do pescoço e observe se há algum sinal que não tenha notado anteriormente. Toque suavemente com as pontas dos dedos todo o rosto e procure por sinais e nódulos até então desconhecidos.

4 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 a palpação. Observe se os lábios estão mais avermelhados ou esbranquiçados em algum ponto.



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

8 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.

10 Observe se a língua está mais esbranquiçada ou avermelhada em algum ponto ou se possui algum machucado. Sinta se algum local da língua dói mais do que outros quando você passa o dedo ou escova os dentes.



12 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, palpando com a mão esquerda. Veja se existem caroços ou áreas endurecidas.



O que procurar?

- Mudanças na aparência dos lábios e da porção interna da boca, edurecimentos, caroços, feridas, sangramentos, inchações e áreas dormentes.
- Mudança de coloração.
- Áreas irritadas debaixo de próteses (dentaduras ou pontes móveis).
- Feridas que não cicatrizam em duas semanas.
- Dentes quebrados ou amolecidos.

Recomendações:

- Faça o auto-exame da boca mensalmente.
- Se notar alguma anormalidade, procure imediatamente um dentista ou um médico especialista (Cirurgia de Cabeça e Pescoço).
- Ao observar alterações na fala e na deglutição, por mais de 15 dias consecutivos, procure orientação médica.