



# ABRA A BOCA E DIGA NÃO AO CÂNCER DE BOCA

Dra. Athina L. Bamihas



## Aprenda a fazer o autoexame da boca!

O câncer de boca pode ser curado, principalmente quando é diagnosticado na fase inicial. A melhor conduta é a prevenção. Por isso, você deve saber que os principais fatores de risco são:



Fumo



Consumo de  
bebidas alcoólicas



Exposição ao sol sem  
proteção (lábios).



Vírus HPV

Faça o autoexame bucal mensalmente e consulte regularmente o dentista.  
Em frente ao espelho e com boa iluminação, procure por:



Feridas e  
Caroços



Áreas dormentes  
Sangramentos



Manchas:  
. esbranquiçadas  
. avermelhadas  
. escuras

Procure mudanças de cor e palpe com os dedos para sentir se alguma área tem consistência mais endurecida. Vire os lábios como na foto e examine a parte interna. Depois, examine a bochecha nos dois lados.



Observe a língua! Olhe e palpe toda a superfície, procurando por alterações. Lembre-se que uma camada de material branco pode se acumular sobre a língua se não for limpa durante a higiene bucal. Coloque a língua para fora e vire, primeiro para um lado e depois para o outro. Olhe bem e passe o dedo. Depois, incline a cabeça para a frente e olhe embaixo da língua. Não esqueça de passar o dedo para sentir se há algum caroço.



Incline a cabeça para trás e olhe o céu da boca. Um pequeno espelho pode ajudar. Examine a garganta enquanto diz "AAA" na frente do espelho. Para terminar, palpe o pescoço e embaixo da mandíbula, procurando caroços.



## ATENÇÃO!

Caso encontre alguma alteração, não se assuste. Observe se o que você encontrou se mantém após duas semanas. Se persistir, procure o dentista.

Lembre-se que nem toda alteração encontrada é câncer. Com o autoexame você aprenderá a conhecer a boca e detectar qualquer alteração bem no início.