

**Faça o auto-exame
duas vezes por ano**

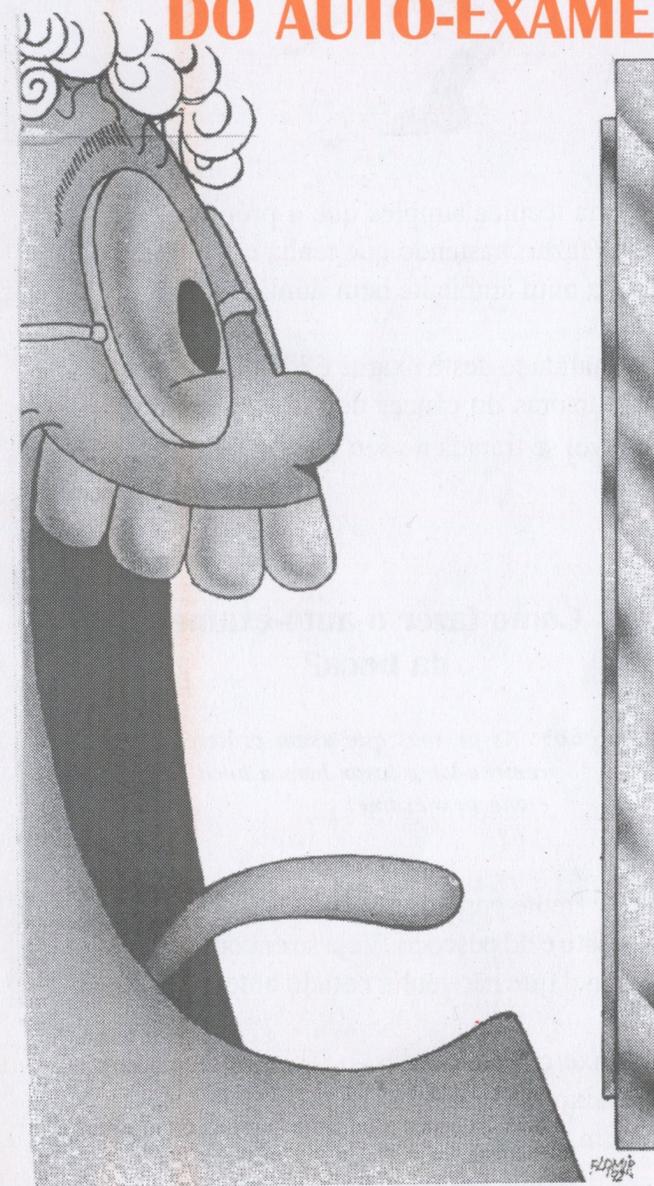
**Se notar alguma anormalidade
procure imediatamente um
dentista ou um médico, que
julgará a necessidade de
consultar um especialista.**

**Previna-se do câncer de boca,
reduzindo o fumo e o álcool
e fazendo uma alimentação
rica em vitamina.**



Instituto Nacional de Câncer
Coordenação de Programas de Controle de Câncer - Pro-Onco
Av. Venezuela, 134 - Bloco A - 9º andar - RJ
Tels.: (021)263-8565 - Fax: (021)263-8297

**CONHEÇA SUA
BOCA ATRAVÉS
DO AUTO-EXAME**



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 seu início.

Como fazer o auto-exame da boca?

Atenção: As pessoas que usam próteses devem removê-las e lavar bem a boca antes de começar o exame!

1. De frente para o espelho, observe a pele do rosto e do pescoço. Veja se encontra algum sinal que não tenha notado antes.
2. Puxe com os dedos, o lábio inferior para baixo, expondo a sua parte interna (mucosa). Em seguida, apalpe todo o lábio.

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 palpar todo o assoalho da boca.
6. Incline a cabeça para trás e abrindo a boca o máximo possível, examine atentamente o palato (céu da boca). Palpe com o dedo indicador todo o palato (céu da boca). Em seguida diga ÁÁÁÁ... e observe o fundo da garganta.



7. Ponha a língua para fora e observe a parte de cima. Repita a observação com a língua levantada até o palato (céu da boca). Em seguida puxando a língua para esquerda, observe o lado esquerdo da mesma. Repita o procedimento para o lado direito.

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, palpando com a mão esquerda. Veja se existem caroços ou áreas endurecidas.
10. Finalmente, introduza o polegar por debaixo da queixo e apalpe suavemente todo o seu contorno inferior.



O que procurar?

Ao realizar o exame procure:

- ♦ mudanças na cor da pele e mucosa
- ♦ endurecimentos
- ♦ caroços
- ♦ feridas
- ♦ inchações
- ♦ áreas dormentes
- ♦ dentes abalados (amolecidos)