

Cartilha
**AUTOEXAME
DA BOCA**

O autoexame tem sido considerado uma ótima estratégia de prevenção do câncer boca. Devem-se buscar lesões que possam estar associadas às várias fases evolutivas do câncer de boca, tais como:

Erosões, úlceras e fissuras que não possuem sinais de cicatrização por mais de 15 dias

Áreas brancas que não cedem à raspagem

Áreas brancas envolvendo áreas vermelhas e vice-versa

Áreas eritematosas (vermelhas)

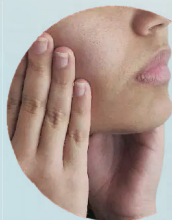
Nódulos de crescimento rápido e indolor, sem sinais de inflamação

Dificuldade de deglutição, fonação ou movimentação prejudicada de qualquer região da boca e do pescoço

Linfonodos (gânglios) regionais palpáveis

Áreas de coloração marrom ou preta, que sejam únicas e isoladas e com crescimento recente

COMO FAZER O AUTOEXAME DA BOCA:



Posicione-se em frente a espelho e esteja num ambiente bem iluminado.
Atenção: Lave bem as mãos a boca e remova próteses dentárias se for o caso.



Examine o pescoço.
Compare os lados direito e esquerdo e veja se há diferenças entre eles.
Depois, apalpe ambos os lados. Veja se existem caroços ou áreas endurecidas.



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.



Com os dedos, 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.



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.

Puxe a língua para esquerda, observe o lado esquerdo da mesma. Repita o procedimento para o lado direito.



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. 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. Puxe a língua para esquerda, observe o lado esquerdo da mesma. Repita o procedimento para o lado direito.



REFERÊNCIAS

"BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Instituto Nacional de Câncer. Dicas em Saúde. Autoexame da boca. Rio de Janeiro: INCA, 2003. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/dicas/14saude_bucal.html. Acesso em: 19 Maio 2021

"SILVA A. M. et al. Câncer de boca – ação educativa centrada na capacitação para o auto-exame Rev. Ciênc. Ext.v.14, n1, p.116-124, 2018

"CABRAL, L. R. et al. Oficina de educação em saúde: elaboração de material educativo para a prevenção do câncer de boca em barra do Garças – MT. Revista Eletrônica Interdisciplinar, Barra do Garças - MT, v. 12, n. especial, p. 199-203, 26 maio 2021.

**REALIZE O
AUTOEXAME DA
BOCA
MENSALMENTE.**



@petodontouefs



SECRETARIA
DA SAÚDE