

PREVINA-SE CONTRA O CÂNCER DE BOCA

Programa de Combate ao Câncer de Boca



CONHEÇA-SE PREVINA-SE

DESDE 1998

EDUCAÇÃO POPULAR

Informações:

Centro de Saúde Des. Ângelo Jordão de Vasconcelos,
Rua Sta. Edwírges, nº 390, Prado, Recife-PE| CEP: 50830-220

Fones: 31819168/31819169/ 31819170

email: sgp.dsauade@tjpe.jus.br



O QUE É O AUTOEXAME?

O autoexame é um método bastante simples e eficaz para verificar se existe alguma anormalidade (feridas, caroços, lesão, manchas) em sua boca. Para realizá-lo, procure um ambiente bem iluminado e fique de frente para o espelho, onde você possa se ver bem. Realizando o autoexame, você poderá prevenir o câncer de boca.

PREVINA-SE DICAS PARA SE PROTEGER

- 1 ▶ Evite o uso de álcool e fumo em excesso
- 2 ▶ Evite expor sua boca ao sol excessivo
- 3 ▶ Troque as dentaduras velhas e que machuquem
- 4 ▶ Escove os dentes e a língua após as refeições
- 5 ▶ Faça o autoexame

COMO FAZER O AUTOEXAME:

- 1 ▶ Verifique se os dois lados do seu rosto estão iguais
- 2 ▶ Tocar o lado esquerdo do rosto e do pescoço com a mão direita, repetir o procedimento para o lado direito, com a mão esquerda. Verificar se os dois lados estão iguais
- 3 ▶ Toque toda a parte de baixo do queixo com o dedo polegar
- 4 ▶ Tire as dentaduras ou aparelhos removíveis. Fazer bochecho com água para lavar a boca.
- 5 ▶ Puxar com os dedos o lábio inferior para baixo, toque-o. Repita a operação no lábio superior.
- 6 ▶ Com a ponta do dedo afastar a bochecha para examinar sua parte interna. Fazer isso dos dois lados.
- 7 ▶ Colocar o dedo por baixo da língua e o polegar da mesma mão por baixo do queixo. Tocar o assoalho da boca.
- 8 ▶ Inclinar a cabeça para trás e observar o céu da boca. Em seguida dizer «AAAAA» e observar a garganta.
- 9 ▶ Faça movimentos com a língua: para fora, para cima, para os dois lados, e observe cada face da língua, cor e aspecto.
- 10 ▶ Estique a língua para fora e segure-a com uma gaze ou pano, com a outra mão toque a sua superfície.

IDENTIFICANDO ANORMALIDADES

- 1 ▶ Manchas brancas nos lábios.
- 2 ▶ Lesões externas na gengiva com aspecto de verrugas.
- 3 ▶ Lesões na bochecha: riscos ou linhas brancas.
- 4 ▶ Caroços no lado da língua
- 5 ▶ Sapinho

ELABORAÇÃO DO MATERIAL

AURORA KARLA VIDAL
ELIZABETH AZEVEDO
RENATA CÂMÕES
Cirurgiãs-Dentistas

ASSESSORIA PEDAGÓGICA

PROF.ª ANA SOTERO

REVISÃO

PROF. RONALDO CORDEIRO

DESIGN

EAD - UPE

ILUSTRAÇÕES

LUÍS CLÉRIO JR.

NORMAL E SAUDÁVEL

- 1 ▶ Os dois lados do seu rosto devem estar iguais.
- 2 ▶ A gengiva deve estar num tom róseo, ligeiramente crespa e pontilhada.
- 3 ▶ A língua é crespa, rósea e com linhas de maior e menor profundidade.
- 4 ▶ Não deve haver sangramentos.
- 5 ▶ A boca deve abrir e fechar sem dificuldades e travamento.

Descobriu alguma coisa diferente? Sentiu dor?
PROCURE O DENTISTA OU O MÉDICO NO SERVIÇO DE SAÚDE MAIS PRÓXIMO.

REALIZAÇÃO:



APOIO:

