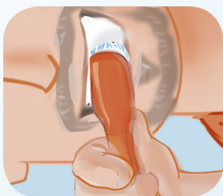


## Como prevenir?



Realizar diariamente a higiene bucal com escova, pasta de dente e fio dental



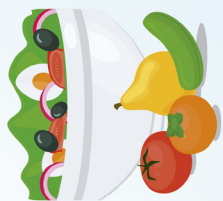
Reduzir o cigarro aos poucos, até abandoná-lo



Evitar o consumo de bebidas alcoólicas



Proteger os lábios contra os raios solares, usando filtro solar e chapéu de aba larga



Alimentar-se bem com frutas, verduras e legumes

### Técnicas corretas de escovação:



Coloque a escova em um ângulo de 45 graus em relação à gengiva. Movimento a escova, afastando-a da gengiva.



Escove delicadamente as partes internas, externas e de mastigação de cada dente com movimentos curtos de trás para frente.



Com cuidado, escove a língua para remover bactérias e purificar o hálito.

### Uso correto do fio dental:



Use aproximadamente 40 centímetros de fio, deixando um pedaço livre entre os dedos.



Siga, com cuidado, as curvas dos dentes.



Assegure-se de limpar além da linha da gengiva, mas não force demasiado o fio contra a gengiva.

# CÂNCER DA BOCA...

...tem cura, se descoberto no **INÍCIO**

AUTOEXAME E AUTOCUIDADO EM **SAÚDE BUCAL**



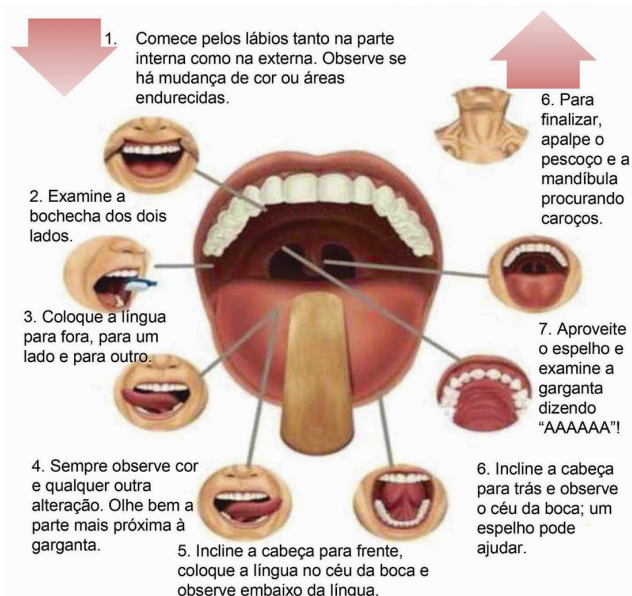
**FRANCA**  
GOVERNO MUNICIPAL

SECRETARIA  
DE SAÚDE

## 1. O que é o câncer da boca?

O câncer da boca são tumores malignos que acometem a cavidade oral (boca) e a orofaringe (parte da garganta, posterior à boca).

## 2. Auto-Exame.



## 3. Como este câncer se desenvolve?

Ele pode se desenvolver a partir de lesões pré-malignas nos lábios, língua, palato duro (céu da boca), palato mole (parte

final do céu da boca), gengiva, amígdala e glândulas salivares.

A exposição excessiva ao sol pode causar não só câncer de pele, como também o do lábio.

## 4. Quais são os principais sintomas?

O câncer da boca pode se manifestar sob a forma de feridas na boca ou lábio que não cicatrizam, caroços, inchaços ou áreas de dormência, sangramentos sem causa conhecida e dor na garganta que não melhora, entre outros. No entanto, estes sintomas também podem estar presentes em outras doenças.

## 5. Quais os fatores de risco?

Os principais fatores de risco para desenvolver câncer da boca são o fumo e o álcool. O risco aumenta quanto maior for o número de cigarros e de doses de bebidas consumidos.

Outros fatores que também podem estar associados ao câncer da boca são:

§ Irritação mecânica crônica

(por exemplo, uso de prótese mal-ajustada);

§ Alimentação pobre em vitaminas e minerais (principalmente a vitamina C);

§ Higiene bucal deficiente;

§ Exposição excessiva ao sol (câncer do lábio).

O tabaco está associado a 90% dos casos de câncer oral em homens e a 60% em mulheres. O álcool está associado a 55% dos casos.

## 6. Pode-se descobrir o câncer da boca no início?

Sim. As lesões pré-malignas podem ser diagnosticadas antes de se transformarem em câncer, por meio do exame rotineiro da boca.

## 7. Onde posso realizar o exame clínico?

O exame clínico da boca deve ser realizado regularmente por um profissional capacitado, em uma unidade de saúde próxima a sua residência.



**FRANCA**  
GOVERNO MUNICIPAL

SECRETARIA  
DE SAÚDE