

## A importância dos cuidados com a boca

O dia **25 de outubro** foi escolhido como o **Dia Nacional da Saúde Bucal**. Os cuidados diários preventivos, como uma boa escovação e o uso correto do fio dental, ajudam a evitar uma série de problemas graves, de gengivite ao câncer de boca.

A manutenção da boa saúde bucal requer visitas periódicas ao dentista, no mínimo anuais. É essencial fazer autoexames diários na hora da escovação, uma maneira simples e eficaz na identificação de alterações que necessitem de atenção.



### AUTOEXAME



#### 1 Examine os lábios

Observe se há mudanças de cor e apalpe com os dedos para procurar áreas mais endurecidas. Vire os lábios e examine a parte interna.



#### 2 Examine a bochecha

Verifique em ambos os lados se há alguma ferida ou saliência diferente na parte interna das bochechas.



#### 3 Apalpe a língua

Apalpe a superfície, procurando alterações. Lembre-se que se não houver higienização, uma camada branca pode se acumular sobre a língua.



#### 4 Língua para um lado

Coloque a língua para fora e vire para um lado e depois para o outro. Observe bem e passe o dedo.



#### 5 Embaixo da língua

Incline a cabeça para frente e observe embaixo da língua. Não se esqueça de passar o dedo para sentir se há caroços.



#### 6 Observe o céu da boca

Incline a cabeça para trás e olhe. Um pequeno espelho pode ajudar.



#### 7 Agora a garganta

Examine bem sua garganta enquanto diz "AAA" em frente ao espelho.



#### 8 Examine o pescoço

Apalpe-o embaixo do mandíbula e verifique se há presença de caroços.

**LEMBRE-SE:** Nem toda alteração encontrada no autoexame bucal é **CÂNCER**, no entanto, se perceber qualquer alteração, procure um dentista!