



Uma alimentação saudável pode reduzir as chances de câncer em pelo menos 40%. Coma mais frutas, verduras, cereais e menos alimentos gordurosos, embutidos, salgados e enlatados. Sua dieta deverá conter diariamente, pelo menos cinco porções de frutas, verduras e legumes. Dê preferência às gorduras de origem vegetal como o azeite extravirgem, óleo de soja e de girassol, entre outros, lembrando sempre que não devem ser expostas à altas temperaturas. Evite gorduras de origem animal e algumas gorduras vegetais como margarinas e gordura vegetal hidrogenada (INCA).

ATENÇÃO:

A ingestão de bebidas alcoólicas e o uso do tabaco associados, podem aumentar o risco de câncer. Evite a exposição prolongada ao Sol, Raios UVA e UVB, o câncer também pode aparecer nos lábios. Use protetor solar labial.

Saiba mais em:

 **saudeprefsp**

www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/

a) Como se apresenta o câncer de boca?

No começo não dói, não arde, não sangra. Pode ser uma ferida, um nódulo (caroço), mancha branca ou vermelha que não cicatriza em até 15 dias ou rouquidão persistente.

b) Quais são os principais fatores que aumentam o risco de câncer de boca?

Principalmente o cigarro ou o álcool, quando associados o risco de câncer é maior, além do sol, alimentos quentes e uma alimentação pobre em frutas e verduras.

c) Devo procurar o dentista mesmo que eu não tenha dentes?

Sim, pois a boca não compreende somente dentes, mas também bochechas, gengiva, língua, lábios, céu da boca e assoalho de boca. Devemos ficar atentos, pois existem variações que não provocam dor.

d) Por que procurar o dentista se eu uso dentadura/ponte?

Para que o dentista avalie sua condição de saúde bucal e da prótese.

e) A dentadura provoca "calos ou "afrouxa" na boca?

Sim, se a dentadura provocar "calos" ou "afrouxar" na boca é sinal de que não está bem adaptada ou que está machucando a sua boca e deve ser avaliada pelo dentista.

f) Após comer devo lavar a dentadura?

Sim, você deve escovar a dentadura, gengiva e a língua. As próteses devem ser escovadas com escova e sabão neutro ou creme dental. Se necessário, deixar de molho por no máximo 10 minutos em 300 ml de água com 15 ml de hipoclorito a 2,5% (água sanitária).

g) Algum remédio pode causar alterações na minha boca? Ardência ou alteração no paladar?

Sim, alguns medicamentos ressecam a boca, outros mudam a cor da língua, como por exemplo, anti-hipertensivos e antidepressivos. Não se deve parar o uso do medicamento, sem conversar com seu médico ou dentista.

**IMPORTANTE: QUANTO MAIS CEDO FOR IDENTIFICADA
UMA ANORMALIDADE EM SUA BOCA, MAIORES SERÃO
AS CHANCES DE CURA COMPLETA!**

GUIA DO AUTOEXAME E AUTOCUIDADOS EM SAÚDE BUCAL



SUS 



**CIDADE DE
SÃO PAULO**
SAÚDE

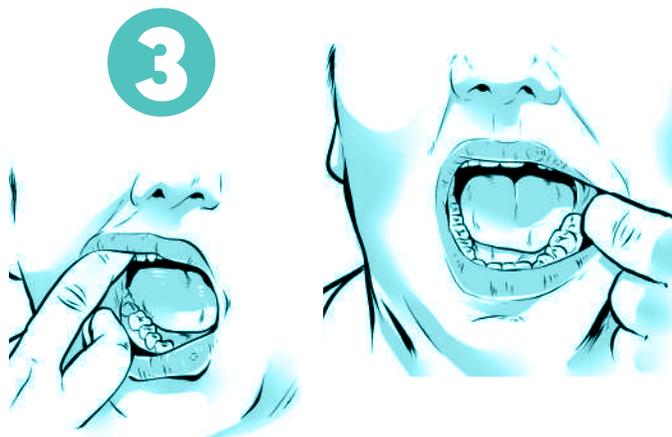
FAÇA REGULARMENTE UM AUTOEXAME



Em frente a um espelho, verifique se em seu rosto, pescoço e lábios existem manchas ou feridas que não cicatrizam há mais de 15 dias. Verifique também, nos dois lados do pescoço, se há caroço duro, fixo e indolor. Veja se os seu rosto está simétrico ou não.



Com a boca aberta, retire a dentadura ou pontes se houver, puxe os lábios e verifique-os. Eles devem estar com aparência lisa e vermelha, sem manchas, feridas ou irritações.



Com a boca aberta, observe o lado de dentro das bochechas e gengivas dos dois lados, que também devem estar livres de manchas, feridas ou irritações. Observe também os seus dentes.



Incline um pouco a cabeça para trás, sempre olhando para o espelho e abra um pouco mais a boca, coloque a língua para fora, observe o céu da boca e mais atrás a entrada da garganta.



Ponha a língua para fora, observe em cima e em baixo, coloque a língua no céu da boca e observe embaixo da língua – o assoalho da boca. Com uma gaze ou pano, puxe a língua para um lado e depois para outro, a procura de manchas brancas, feridas ou se há dificuldade de movimentações. Observe ainda se há secreta exagerada na boca ou presença de sangue na saliva.