

COMO POSSO PREVENIR?

- Realize periodicamente o autoexame da boca;
- Mantenha uma boa higiene oral;
- Adote de um estilo de vida saudável;
- Cesse o consumo de tabaco;
- Diminua o consumo de bebidas alcoólicas;
- Consuma legumes e frutas;
- Visite regularmente o médico dentista.

EM CASO DE DÚVIDA CONTACTE A SUA EQUIPA DE FAMÍLIA

UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR ARANDIS

Rua Fernando Barros Leal, s/n

2560-253 Torres Vedras

Telefone: 261336373/771

E-mail: arandis.usf@gmail.com

Facebook: USF Arandis Torres Vedras

Site: <http://arandisusf.wixsite.com/usfarandis>

CANCRO ORAL



ELABORADO POR:
INÊS SOARES DA COSTA
PAULA MALVAR
(2022)

O QUE É O CANCRO ORAL?

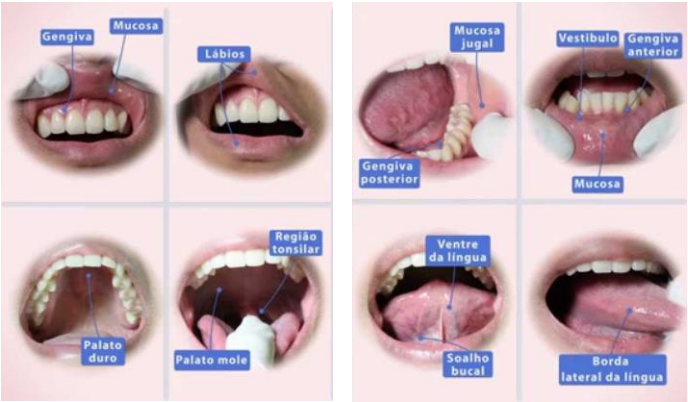
O cancro oral corresponde ao conjunto de tumores malignos que afetam qualquer localização da cavidade oral: dos lábios à garganta (incluindo as amígdalas e a faringe).

QUAL É A LOCALIZAÇÃO MAIS COMUM?

- o Pavimento da boca (abaixo da língua)
- o Bordo lateral da língua
- o Palato mole

QUAIS SÃO OS PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS?

O cancro oral é assintomático. Manifesta-se por uma lesão que persiste por um tempo indeterminado, só se tornando dolorosa tardiamente (por exemplo, uma mancha, de cor variável, geralmente branca ou avermelhada, uma massa mais ou menos endurecida ou uma úlcera que não cicatriza).



AUTO-EXAME DA BOCA:

- o Observar e palpar os lábios (superior e inferior)
- o Puxar os lábios e examinar internamente
- o Inspeccionar o palato (céu da boca)
- o Estender a língua para fora e observar
- o Levantar a língua até ao palato, palpar e observar o pavimento da boca com o dedo indicador
- o Inspeccionar com atenção os bordos laterais da língua, procurando alterações visuais ou táteis
- o Afastar as bochechas e pesquisar internamente ambos os lados
- o Palpar com a polpa do indicador toda a gengiva superior e inferior
- o Comparar o lado direito e esquerdo do pescoço e procurar alterações palpando um lado de cada vez
- o Palpar cuidadosamente o contorno da mandíbula
- o Colocar a polpa do dedo indicador por baixo do queixo e inspecionar

HIGIENE ORAL DIÁRIA

Evita a maior parte das DOENÇAS da boca
Ajuda a MASTIGAR bem todos os alimentos
Ajuda a PRONUNCIAR bem todas as palavras
Mantém um SORRISO cheio de vitalidade



SABIA QUE:

- ✓ O cancro oral é o 6º cancro mais comum em todo o mundo.
- ✓ O cancro oral apresenta um elevado índice de mortalidade.
- ✓ A chave para o seu TRATAMENTO é um DIAGNÓSTICO atempado!
- ✓ Os principais fatores de risco são evitáveis: consumo de tabaco e álcool.

