Auto-exame da boca

Todas as regiões da boca devem ser examinadas.











Procure um espelho em um local bem iluminado e verifique:

- Lábios
- Lingua (principalmente as bordas)
- Assoalho (região embaixo da lingua)
- Gengivas
- Mucosa jugal (bochecha)
- Palato (céu da boca)
- Tonsila ou amigdala

A saúde começa pela boca

Confúcio, sábio chinês do século V a.C., referiase à boca como "a porta de entrada de quase todas as doenças". Algumas das doenças sistêmicas têm origem na infecção buco-dentária e outras se manifestam clinicamente na cavidade bucal, antes ou durante a sua sintomatologia.

A digestão dos alimentos se inicia na boca com a elaboração do "bolo alimentar" (1º fase da digestão). Por isso, é importante uma perfeita mastigação para que os nutrientes alimentares sejam melhor aproveitados pelo organismo e para que a digestão seja mais adequada. Por essa razão, a saúde está intimamente relacionada à qualidade nutricional das pessoas.

Os dentes são importantes na mastigação dos alimentos, na fala e na estética. Todos esses fatores têm influência direta na auto-estima do indivíduo e no contexto social.

Invista em você. Consulte periodicamente o seu cirurgião-dentista.

Benefícios da boca saudável

- Sorriso saudável gera bem-estar geral
 - · Bom hálito

· Boa digestão

- Boa aparência
- · Boa pronúncia
- Bom relacionamento social
- Boa mastigação
- Favorece a vida profissional
- Qualidade de vida

Realização



CONSELHO REGIONAL DE ODONTOLOGIA DE SÃO PAULO

Os Cirurgiões-Dentistas de São Paulo preocupados com a Saúde Bucal da População.

Direitos sobre a imagem cedidos pelo Instituto Conexão

Programa de Prevenção e Diagnóstico Precoce de Câncer Bucal.



A informação mais importante na prevenção do câncer bucal: tomando todos os cuidados, ele tem cura.

Conselho Regional de Odontologia de São Paulo

> Para mais informações: www.crosp.org.br

Câncer de boca

Em 2012, o Instituto Nacional de Câncer -INCA estima que no Brasil ocorrerão 9.900 novos casos de câncer de boca em homens e 4.180 em mulheres. Esses valores correspondem a um risco estimado de 10 casos novos a cada 100 mil homens e 4 a cada 100 mil mulheres.

No Estado de São Paulo, a estimativa em 2012 será de 3.170 novos casos de câncer bucal; o maior dentre os Estados do Brasil.

Segundo estatísticas do Instituto Nacional de Câncer, a incidência de câncer de boca ocupa o quinto lugar entre o sexo masculino e o nono entre o sexo feminino.

A maioria dos casos é diagnosticado tardiamente. O câncer de boca tem cura principalmente quando identificado e tratado no início.

Quais são as causas?

Os principais fatores que podem levar ao aparecimento do câncer de boca são: o vício de fumar e consumir bebidas alcoólicas em excesso. Quando o fumo e o álcool estão associados, o risco de desenvolver a doença aumenta mais de 30 vezes. No caso de câncer de lábios, a exposição ao sol é o principal fator, seguido do fumo.

Como aparece?

O câncer de boca aparece geralmente como uma úlcera ("ferida") que no início não dói e não tem tendência à cicatrização. Cresce continuamente.

O câncer de boca também pode se apresentar como alteração de cor (manchas brancas, vermelhas e/ou pretas) e aumento de volume ("caroços", "carnes crescidas", "bolinhas").

"Ferida" na boca que não desaparece em 21 dias deve ser avaliada pelo cirurgião-dentista.

Como é feito o diagnóstico?

A principal forma de se detectar precocemente o câncer bucal é pelo auto-exame da boca. Quando qualquer alteração for encontrada, deve-se procurar o cirurgião-dentista que irá avaliar a necessidade da realização de uma biópsia (remoção de pequeno fragmento para exame microscópico) para confirmação, ou não, do diagnóstico.

Aspectos clínicos do câncer de boca



Pequenas lesões iniciais em assoalho



lceras em assoalho e gengiva



Câncer de lábio associado à exposição aos raios de sol



Úlcera indolor em borda de lingua

Como é o tratamento?

Após o diagnóstico realizado pelo cirurgiãodentista, o paciente será encaminhado para o tratamento oncológico, que é feito basicamente por meio de cirurgia, associada ou não a radioterapia e quimioterapia.

O câncer de boca tem cura?

Sim. Se diagnosticado no início e tratado de maneira adequada, o câncer pode ser curado na maioria dos casos. No Brasil, metade deles é diagnosticado tardiamente. A melhor maneira de reverter essa situação é com a informação e auto-exame da boca.

Como prevenir?

- Pare de fumar.
- Evite bebidas alcoólicas.
- Proteja-se dos raios do sol (boné, chapéu, protetor solar, etc.).
- Elimine fatores traumáticos na boca (prótese mal adaptada, dentes tortos, cáries, restos dentários).
- Alimente-se de maneira saudável.
- Execute o auto-exame periodicamente.
- Consulte regularmente um cirurgião-dentista.
- Procure o cirurgião-dentista se encontrar qualquer alteração em sua boca.



Coma com frequência frutas e verduras



Pare de fumar.



Não beba em excesso.