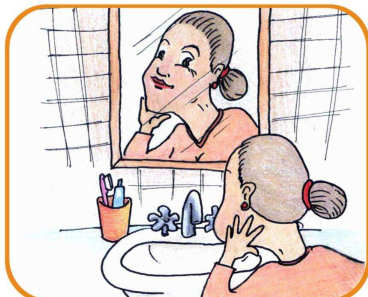


ÁREA TÉCNICA DE SAÚDE BUCAL

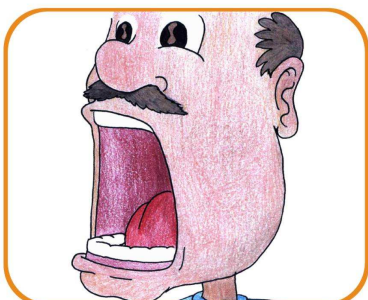
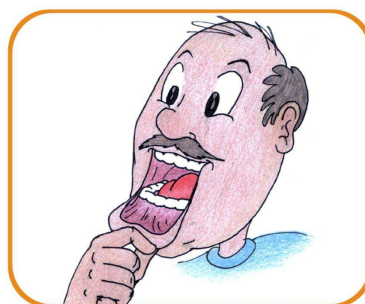
Guia do Auto-Exame

Faça regularmente um auto-exame



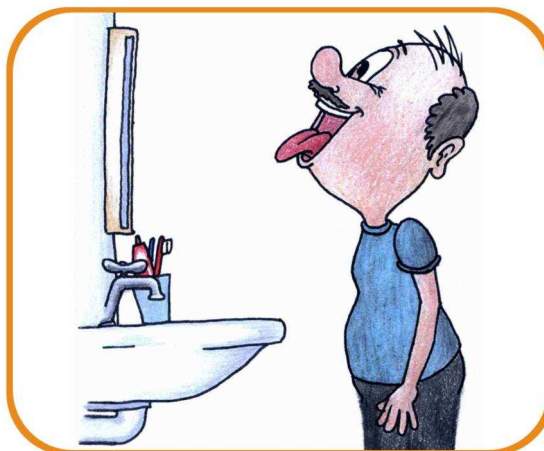
1. Em frente a um espelho, verifique se em seu rosto, pescoço e lábios existem manchas ou feridas que não cicatrizaram há mais de 15 dias. Verifique também, nos dois lados do pescoço, se há caroço duro, fixo e indolor.

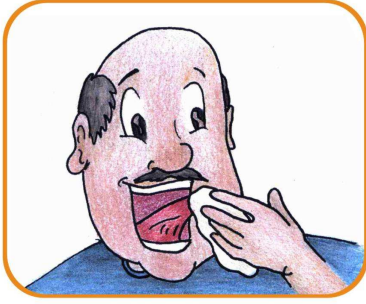
2. Com a boca aberta, tire dentaduras ou pontes móveis, puxe os lábios e verifique-os. Eles devem estar com aparência lisa e vermelha, sem manchas, feridas ou irritações.



3. Ainda 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.

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





5. Ponha a língua para fora, observe em cima e em baixo. Com uma gaze ou pano puxe a língua para os lados à procura de manchas brancas, feridas ou se há a dificuldade de movimentações. Observe ainda, securas exageradas na boca ou a presença de sangue na saliva.