

FIQUE ATENTO AO CÂNCER DE BOCA: DESCOBRIR O QUANTO ANTES PODE SALVAR SUA VIDA

O câncer de boca (também conhecido como câncer de lábio e cavidade oral) é um tumor maligno que afeta lábios, gengivas, bochechas, céu da boca, língua e a região embaixo da língua.

VOCÊ SABIA?

- O câncer de boca está entre os 10 tipos mais comuns de câncer no mundo.
- No Brasil, estima-se 11.180 casos novos da doença em homens e 4.010 em mulheres para cada ano do triênio 2020-2022.
- O câncer de boca quando não diagnosticado e não tratado precocemente apresenta alta

FATORES DE RISCOS

- ▶ Uso frequente de tabaco;
- ▶ Consumo excessivo de bebidas alcoólicas;
- ▶ Homens com idade superior a 40 anos;
- ▶ Exposição à radiação solar;
- ▶ Papilomavírus Humano (HPV);
- ▶ Predisposição genética;
- ▶ Uso de próteses dentárias mal-ajustadas;
- ▶ Má higiene bucal;
- ▶ Dieta baseada na ingestão de alimentos ricos em gorduras e pobres em proteínas, vitaminas e minerais.

ATENÇÃO: O uso habitual de tabaco e álcool associados potencializam o risco de aparecimento de câncer de boca.

PREVENIR É MELHOR DO QUE REMEDIAR

O que é preciso observar durante o autoexame?

- ▶ Não fumar;
- ▶ Evitar o consumo frequente de bebidas alcoólicas;
- ▶ Reduzir exposição ao sol e adotar medidas de proteção (filtro solar, bonés, chapéus);
- ▶ Usar preservativo, inclusive durante a prática de sexo oral;
- ▶ Vacinar contra o HPV;
- ▶ Consultar com o dentista pelo menos 1 vez ao ano;
- ▶ Realizar diariamente a higiene bucal com escova, pasta de dente e fio dental;
- ▶ Ter uma alimentação rica em frutas, verduras e legumes.

O AUTOEXAME TAMBÉM É UMA FORMA DE PREVENÇÃO:

O que é preciso observar durante o autoexame?

- ▶ Mudança de coloração;
- ▶ Áreas irritadas debaixo de próteses (dentaduras, pontes móveis);
- ▶ Feridas que não cicatrizam em até 14 dias;
- ▶ Dentes fraturados ou amolecidos;
- ▶ Caroços ou endurecimento.

Etapas do autoexame bucal:

- 1) **Lábios:** observe se há mudança de cor e apalpe com os dedos para procurar áreas mais endurecidas. Vire os lábios e examine a parte interna.
- 2) **Bochecha:** verifique em ambos os lados se há alguma ferida ou saliência diferente na parte interna das bochechas.
- 3) **Língua:** apalpe a superfície procurando alterações.
- 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: observe embaixo da língua. Não se esqueça de passar o dedo para sentir se há caroços.
- 6) Céu da boca: incline a cabeça para trás e olhe. Um pequeno espelho pode ajudar.
- 7) Garganta: examine bem sua garganta enquanto diga “AAA” em frente ao espelho.
- 8) Pescoço: apalpe embaixo da mandíbula e verifique se há caroços.

LEMBRETE: mesmo sem encontrar nenhuma alteração, a visita ao dentista não deve ser esquecida.

PRODUZIDO POR: Cristiana Pereira Malta-Odontóloga (NASS/DQV/PROGEPE/UFPE)

Cristiana Pereira Malta possui Graduação em Odontologia – UFJF; Especialização em Endodontia – UFJF; Mestrado em Ciências da Saúde e da Vida – UFN; é Doutoranda em Ciências Odontológicas – UFSM e é Odontóloga do NASS-UFPE.

Referências:

Equipe Oncoguia. Câncer de boca pode ser prevenido evitando o cigarro e fazendo autoexame. Oncoguia, 2015. Disponível em: <http://www.oncoguia.org.br/conteudo/materia-cancer-de-boca-pode-ser-prevenido-evitando-o-cigarro-e-fazendo-autoexame/973/8/>. Acessado em: 22 de março de 2022.

Instituto Nacional de Câncer. Câncer de boca. INCA, 2021. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-boca>. Acessado em: 22 de março de 2022.

MONTERO, P. H.; PATEL, S. G. Cancer of the oral cavity. Surgical Oncology Clinics of North America, v. 24, n. 3, p. 491-508, 2015.

Oncocentro Curitiba. Autoexame pode ajudar na prevenção do câncer de boca. Oncocentro, 2022. <https://www.oncocentrocuritiba.com.br/blog/autoexame-pode-ajudar-na-prevencao-do-cancer-de-boca>. Acessado em: 23 de março de 2022.

WONG, T. S. C.; WIESENFELD, D. Oral Cancer. Australian Dental Journal, v. 63, n. 1, p. S91-S-99, 2018.