

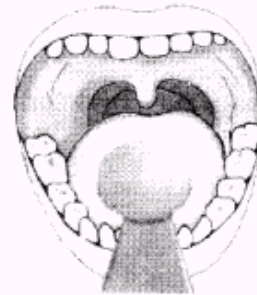
Autoexamen de la boca

EL AUTOEXAMEN DE LA BOCA SE DEBE REALIZAR:

- En un lugar bien iluminado, que puede ser el baño de su casa.
- Usando un espejo chico y frente a uno grande.
- Si es posible use una linterna

El cáncer de la boca ataca preferentemente a:

- Hombres, tres veces más que mujeres
- Mayores de 45 años
- Fumadores
- Bebedores excesivos
- Personas con mala higiene bucal
- Personal que se exponen excesivamente al sol (labio)



El autoexamen permite detectar las lesiones incipientes del cáncer bucal, éstas son:

- Pequeñas lesiones blancas que no se desprenden al raspado.
- Pequeñas lesiones rojas que no se desprenden al raspado
- Combinación de ambas
- Heridas o úlceras que no tienen tendencia a cicatrizar (curar)
- Aparición de un poroto (nódulo) que tiende a aumentar su volumen.

Formas de prevenir el cáncer bucal:

- No fumar
- Beber moderadamente
- Tener buena higiene bucal
- No exponerse excesivamente al sol (labio)

Practicar cada tres meses el autoexamen bucal.

Un método sencillo para realizar un autoexamen bucal es el siguiente :



1



Frente a un espejo :

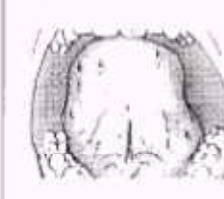
- Abra la boca y con el dedo índice de su mano izquierda, eche hacia atrás la mejilla del mismo lado.
- Saque la lengua hacia la derecha
- Ilumine la boca con una linterna
- Realice la misma acción en el lado contrario.

2



Saque la lengua y míresela en el espejo, podrá ver lo que se llama la cara dorsal de la lengua.

3



Levante la punta de la lengua como si quisiera tocarse la campanilla y obsérvesela.

4



Examine la superficie dorsal de la lengua y luego llevándola hacia la comisura, observe y palpe el borde expuesto desde la base hasta la punta, repetir lo mismo con el otro lado.

5



Con el espejo pequeño y la boca abierta, presione la lengua hacia abajo, entonces podrá observar su paladar reflejado en el espejo del baño.

6



Examine por último sus labios y todo el contorno de ellos, tanto por dentro como por fuera. Cualquier mancha que aparezca en ellos como úlceras o lunares y que no desaparezcan en el plazo de 10 días, debe consultar al dentista.