

AUTOEXAMEN PER DETECTAR CÀNCER ORAL

1 Toca i observa't els llavis per dins i per fora. Busca-hi canvis de color, forma o consistència, comparant tots dos costats de manera minuciosa i ordenada



2 Fes el mateix amb les genives i mucoses. Busca-hi els mateixos canvis que en el pas anterior.



3 Treu la llengua i examina'n completament el dors, mou-la cap a un costat i cap a l'altre per observar les vores. Busca-hi alteracions que et cridin l'atenció.

4 Alça la llengua i toca't el paladar. Així podràs veure la cara inferior de la llengua i el sòl de la boca. Palpa-la, des de darrere cap endavant.



5 Examina't el coll buscant protuberàncies anormals.

#ContraElCàncerOral

EL TEU DENTISTA ET POT SALVAR LA VIDA



UNES QUANTES DADES SOBRE EL CÀNCER ORAL:

- el 3-5% dels càncers a Catalunya, un miler de nous casos a l'any
- 1 de cada 4 persones diagnosticades morirà per la seva causa
- el 85% té un diagnòstic tardà
- el 90% podria curar-se amb un diagnòstic precoç

FACTORS DE RISC:

- Consum de tabac i alcohol
- Una mala higiene dental
- Infecció per algun tipus de virus
- Pròtesi mal ajustada que fregui la mucosa oral

QUÈ HEM DE VIGILAR?

- Si es detecta una petita ferida, úlcera, bony o placa vermella i/o blanca que no millora en 2 setmanes, el més adequat és anar al dentista perquè en faci una valoració.
- A partir dels 40 anys, convé fer-se una autoexploració cada 6 mesos. Mai han de substituir la visita al dentista.

COM ENS EN PODEM PROTEGIR?

- No consumir alcohol i no fumar
 - Dieta sana i equilibrada
 - Bona higiene oral
- Tractar adequadament les lesions bucal



Ves al dentista
un cop l'any

COEC

www.coec.cat