

Saúde bucal:

a importância de conhecer mais sobre os tipos de câncer de boca

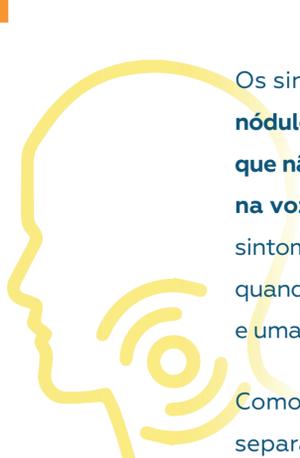
O diagnóstico precoce pode salvar vidas, e o autoexame começa com você!

Todos já ouvimos falar que conhecimento nunca é demais, certo? E vamos além, saber mais sobre alguns assuntos pode salvar vidas. Por isso queremos compartilhar mais informações sobre o câncer bucal, que apesar de comum, pouco se fala sobre a doença, seus sintomas e formas de prevenção.

Você sabia que segundo o INCA (Instituto Nacional de Câncer) estima-se que para cada ano entre 2020 a 2022 foram diagnosticados no Brasil 15.190 novos casos de câncer de boca e de orofaringe (sendo 11.180 em homens e 4.010 em mulheres).

Esses tumores malignos podem aparecer na boca, orofaringe, laringe (cordas vocais), nariz, seios nasais, nasofaringe, órbita, pescoço e tireoide.

Os fatores de riscos mais frequentes são: tabagismo, etilismo (cerca de 80% dos casos), infecção pelo HPV, ou até mesmo a má higiene bucal e a desnutrição.



Os sintomas podem incluir o **aparecimento de um nódulo, uma ferida que não cicatriza, dor de garganta que não melhora, dificuldade para engolir e alterações na voz ou rouquidão**. Apesar das chances desses sintomas serem causados por outras condições clínicas, quando duram por mais de 21 dias é um sinal de alerta, e uma pessoa profissional da saúde deve ser consultada.

Como por aqui acreditamos sempre na prevenção, separamos um passo a passo para o autoexame da boca que todos nós conseguimos fazer em casa de tempos em tempos e é muito importante para um possível diagnóstico precoce.

MAS AFINAL, O QUE É E COMO FAZER O AUTOEXAME DA BOCA?

Essa é uma técnica simples, e para fazer basta ter um espelho e estar num ambiente bem iluminado. A finalidade deste exame é identificar lesões do câncer de boca, uma doença curável se tratada no início.

Antes de iniciar o autoexame, faça a higienização da boca e remova próteses dentárias.

1 De frente para o espelho, observe a pele do rosto e do pescoço. Veja se encontra algum sinal que não tenha notado antes. Toque suavemente com as pontas dos dedos em todo o rosto.



2 Puxe com os dedos, o lábio inferior para baixo, expondo a sua parte interna (mucosa). Em seguida, apalpe todo o lábio. Puxe o lábio superior para cima e repita a palpação.



3 Com a ponta do dedo indicador, afaste a bochecha para examinar a parte interna (faça isso nos dois lados).



4 Com a ponta do dedo indicador, percorra toda a gengiva superior e inferior.



5 Introduza o dedo indicador por baixo da língua e o polegar da mesma mão por baixo do queixo e procure palpar todo o assoalho da boca.



6 Incline a cabeça para trás e abrindo a boca o máximo possível, examine atentamente o céu da boca. Em seguida diga ÁÁÁÁ... e observe o fundo da garganta.

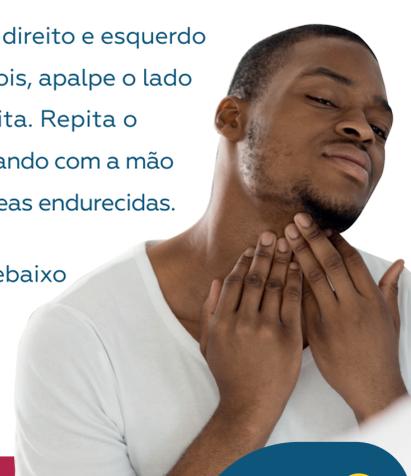


7 Ponha a língua para fora e observe a parte de cima e de baixo. Em seguida puxando a língua para ambos os lados observe se encontra algo diferente.

8 Estique a língua para fora, segurando-a com um pedaço de gaze ou pano, apalpe em toda a sua extensão com os dedos indicador e polegar da outra mão.

9 Examine o pescoço. Compare os lados direito e esquerdo e veja se há diferenças entre eles. Depois, apalpe o lado esquerdo do pescoço com a mão direita. Repita o procedimento para o lado direito, apalpando com a mão esquerda. Veja se existem caroços ou áreas endurecidas.

10 Finalmente, introduza o polegar por debaixo do queixo e apalpe suavemente todo o seu contorno inferior.



▶▶ QUAIS SINAIS DEVO PROCURAR?

- Mudanças na aparência dos lábios e da porção interna da boca;
- Endurecimentos;
- Caroços;
- Feridas;
- Sangramentos;
- Inchações;
- Áreas dormentes;
- Dentes amolecidos ou quebrados.

▶▶ COMO PREVINIR?

- A prevenção inclui hábitos saudáveis, como evitar fumo e álcool. Uma pessoa fumante tem cinco vezes mais chance de desenvolver câncer de cabeça e pescoço. Se associado ao consumo de álcool, sobe para dez vezes.
- Faça o autoexame mensalmente, pois lesões iniciais têm um prognóstico melhor. Já nos estágios avançados, a sobrevivência pode cair para menos de 50% em 5 anos.

▶▶ Importante:

Se notar alguma anormalidade, procure imediatamente um dentista ou um médico. E lembre-se de manter bons hábitos para um cuidado integral da saúde.

FONTES:

- https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/dicas/14saude_bucal.html
- <http://www.oncoguia.org.br/conteudo/estatistica-para-cancer-de-boca-e-orofaringe/7427/278/#:-:text=O%20Instituto%20Nacional%20de%20C%C3%A2ncer,26%2F08%2F2021>
- <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/noticias/2021/desafios-na-deteccao-precoce-e-no-tratamento-do-cancer-de-cabeca-e-pescoco-sao-temas-de-webinar-do-inca>