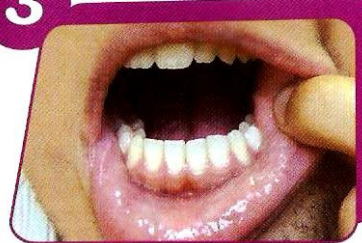


**1**

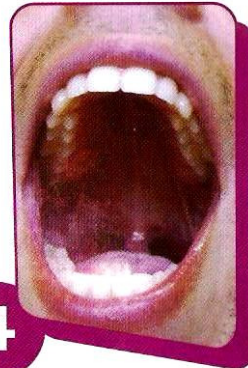
Comece o auto-exame sempre em um local bem iluminado, observando na frente de um espelho, toda a pele da face (rosto), do pescoço e lábios. Veja se encontra alguma mancha, caroço ou ferida que não tenha cicatrizado (sarado) em 15 (quinze) dias. Palpe (aperte suavemente) os dois lados do pescoço a procura de caroços. Caso encontre, verifique se há apenas em um dos lados, se é endurecido, indolor e está fixo (não se mexe) no local. Na presença de caroços deste tipo, procure rapidamente uma unidade de saúde mais próxima e comunique ao seu médico ou dentista.

**2**

Abra a boca, (tire dentaduras ou pontes móveis) puxe os lábios com os dedos e observe por dentro e por fora. O seu aspecto normal é liso e vermelho, sem manchas, feridas ou irritações. Examine os dois lábios (superior e inferior).

**3**

Ainda com a boca aberta, observe o lado de dentro das bochechas e as gengivas dos dois lados. Também devem estar livre de feridas, manchas ou irritações.

**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 a procura de manchas brancas, feridas ou se há a dificuldade de movimentações. Observe ainda, a presença de sangue na saliva.

# Evite



**Qualquer tipo de fumo**



**Qualquer tipo de bebida alcóolica**



**Exposição solar exagerada,  
Sem proteção!**

**Qualquer tipo de prótese mal adaptada  
Dentes e gengivas em mau  
estado de conservação**