

# SAIBA COMO PREVENIR O CÂNCER BUCAL



O câncer bucal pode se manifestar em diversas regiões como língua, lábios e glândulas salivares. São diversas as causas que podem contribuir para o surgimento da doença: má higienização, uso de cigarro e bebidas alcoólicas, presença de dentes quebrados, próteses mal adaptadas e até radiação solar (no caso dos lábios).

## VEJA ALGUMAS DICAS DE CUIDADO E PREVENÇÃO:



- Mantenha a higiene bucal em dia;



- Faça uma alimentação saudável rica em frutas e verduras. O brócolis, por exemplo, ajuda a diminuir o risco de câncer bucal;



- Evite o consumo de álcool, tabaco, embutidos e alimentos ultra processados, que contém excessos de gordura, sal e açúcar industrializado;



- Sempre utilize protetor labial com filtro solar;

- Fique atento aos sinais!



- Feridas, inchaços, nódulos, lesões ou manchas espessas vermelhas ou brancas nos lábios que não desaparecem em 10 dias;
- Dor, dormência ou sensibilidade em qualquer lugar da boca, garganta ou ouvido;
- Dificuldade para mastigar, engolir ou falar;

**Caso algum deles persista por mais de 10 dias, procure um cirurgião-dentista!**