

20/03 - DIA MUNDIAL DA SAÚDE BUCAL

FAÇA REGULARMENTE O AUTOEXAME BUCAL

DE FRENTE PARA UM ESPELHO:



LÁBIOS EXTERNOS

Verifique se existem manchas ou feridas que não cicatrizam há mais de 15 dias.

BOCHECHAS

Com a boca aberta, observe o lado de dentro das bochechas e gengivas dos dois lados, que também devem estar livres de manchas, feridas ou irritações.



CÉU DA BOCA E GARGANTA

Incline a cabeça para trás, abra a boca e coloque a língua para fora, observando o céu da boca e a entrada da garganta.



LÍNGUA

Ponha a língua para fora, observe em cima e em baixo, coloque a língua no céu da boca e observe embaixo da língua - o assoalho da boca.



LÁBIOS INTERNOS

Com a boca aberta, puxe os lábios e verifique-os. Eles devem estar com aparência lisa e vermelha, sem manchas, feridas ou irritações.

