****

**Maio Vermelho - Confira as principais dicas para evitar o câncer bucal**

Com o objetivo de alertar a população sobre os perigos do câncer bucal - que se descoberto tardiamente pode ser fatal - o Maio Vermelho chama a atenção para a doença que acomete, principalmente, homens acima de 50 anos.

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer (INCA), a doença atinge cerca de 15 mil pessoas por ano, e está mais associada às pessoas que fazem uso excessivo de álcool e tabaco.

O câncer de boca é um tumor que pode atingir os lábios, estruturas como a língua, gengivas, o céu da boca e garganta. Apesar de o tabagismo aparecer como o principal fator etiológico, nos últimos 10 anos jovens de 17 e 35 anos também têm apresentado esse tipo de câncer, que pode estar relacionado ao Papilomavírus humano (HPV), transmitido principalmente por meio de relações sexuais desprotegidas.

Para reforçar as recomendações do Maio Vermelho, o Conselho Regional de Odontologia de São Paulo (CROSP) traz orientações importantes para evitar o câncer de boca e contribuir para a saúde bucal em geral. Confira as dicas:

**Vá regularmente ao cirurgião-dentista**

É muito importante reforçar as consultas regulares com o cirurgião-dentista, pois é ele quem faz o diagnóstico da doença e, quanto antes o câncer bucal for identificado e tratado, maiores são as chances de cura.

O cirurgião-dentista Dr. Fabio Alves explica que as visitas regulares devem ser feitas pelo menos duas vezes ao ano para avaliar a saúde da boca. “Se for observada qualquer alteração, o paciente será orientado a procurar um estomatologista, especialista em diagnóstico das doenças da boca”.

**Modifique alguns hábitos**

Outro alerta do Dr. Fabio direciona-se ao consumo de álcool e tabaco. De acordo com o cirurgião-dentista, se considerarmos que os principais fatores de risco para o câncer de boca são o álcool e o cigarro, para sua prevenção é essencial evitar o fumo. “Qualquer tipo de tabaco pode causar o câncer de boca. Sendo assim, não há método ou forma segura”.

Quanto às bebidas, ele explica que elas podem ser consumidas socialmente, de forma moderada, e deixa o alerta: “É importante ressaltar que tanto a frequência quanto a quantidade são relevantes para o câncer de boca e muitas outras doenças”.

**Alimente-se de forma saudável**

A boa alimentação é sempre aliada e indicada para prevenção de muitas doenças. No caso do câncer de boca, essa dica também é válida. "Devemos recorrer sempre a uma dieta rica em frutas, verduras e fibras. Muitas doenças podem ser evitadas com uma dieta balanceada, e isso inclui o câncer bucal”.

**Faça sexo com proteção**

O Dr. Fabio esclarece que há cada vez mais evidências sobre o câncer de orofaringe (região posterior da boca), causado principalmente pelo Papilomavírus - HPV. A principal forma de transmissão deste vírus, segundo ele, é o sexo oral com parceiro contaminado. Sendo assim, múltiplos parceiros, relação com desconhecidos e a falta de proteção são as principais razões para as infecções pelo HPV e, consequentemente, para o câncer desta região. Portanto, a proteção por meio do uso de preservativos e cuidados são sempre bem-vindos.

A vacina contra o HPV também é fundamental para prevenir a infecção pela doença. Ela é recomendada para mulheres e homens a partir dos 9 anos de idade.  Adultos também podem e devem vacinar-se, mesmo que já tenham pego HPV.

**Previna-se também do câncer labial**

O câncer de lábio é também um tipo de câncer bucal. No entanto, ele é causado principalmente pela radiação actínica (solar). Fabio explica que, em geral, os pacientes que desenvolvem esse tipo de lesão, trabalham expostos ao sol por muitos anos. Entre eles, estão os pescadores, trabalhadores rurais, ambulantes ou motoristas que dirigem o dia todo com o sol recaindo no lábio, principalmente no inferior. “Dificilmente veremos câncer em lábio superior. A radiação costuma incidir mais no lábio inferior, por isso ele é normalmente mais acometido”.

Portanto, a dica para as pessoas que trabalham expostas ao sol é utilizar o protetor labial com fator de proteção acima de 30. Seu uso, segundo o cirurgião-dentista, é fundamental para evitar esse tipo de câncer. Acessórios como bonés e chapéus também podem auxiliar na proteção contra a radiação, mas não devem substituir o uso do filtro.

**Fique atento aos sinais**

Quanto aos sintomas, o cirurgião-dentista atenta para o grande perigo do câncer de boca, pois, nos estágios iniciais (quando é pequeno e tem até 1 cm) nenhum ou poucos sintomas são observados. “O paciente pode relatar ardência, queimação ou dor fraca na região do câncer. Todos devemos nos preocupar com manchas ou placas brancas e vermelhas, feridas que não cicatrizam em até 15 dias. Qualquer alteração observada deve ser avaliada”.

Em geral, todos os dentistas devem examinar por completo todas as mucosas da boca na primeira consulta de um paciente. Dr. Fabio lembra, ainda, que a maioria dos casos de câncer de boca é diagnosticada em estágio avançado, quando grandes e dolorosas feridas são observadas. Nesses casos, a chance de cura diminui sensivelmente.

**Sobre o CROSP**

O **Conselho Regional de Odontologia de São Paulo**(**CROSP**) é uma autarquia federal dotada de personalidade jurídica e de direito público com a finalidade de fiscalizar e supervisionar a ética profissional em todo o Estado de São Paulo, cabendo-lhe zelar pelo perfeito desempenho ético da Odontologia e pelo prestígio e bom conceito da profissão e dos que a exercem legalmente. Hoje, o **CROSP**conta com mais de 140 mil profissionais inscritos. Além dos cirurgiões-dentistas, o **CROSP**detém competência também para fiscalizar o exercício profissional e a conduta ética dos Técnicos em Prótese Dentária, Técnicos em Saúde Bucal, Auxiliares em Saúde Bucal e Auxiliares em Prótese Dentária.

Mais informações: [www.crosp.org.br](http://www.crosp.org.br/)

**Mais informações:**

[imprensacrosp@apexagencia.com.br](mailto:imprensacrosp@apexagencia.com.br)

(11) 3549 – 5550 / (11) 99693 – 6834

Ailton Oliveira e Elen Carla.