

MAINTAINING A MARVELOUS MOUTH

**BRUSH 2x2 (TWICE A DAY FOR 2 MINUTES EACH
TIME)**

FLOSS DAILY BETWEEN ALL TEETH

**RINSE WITH MOUTHWASH IN ADDITION TO
BRUSHING AND FLOSSING**

EAT A HEALTHY DIET LOW IN SUGAR

SEE YOUR DENTIST REGULARLY

WWW.MOUTHHEALTHY.ORG

ORAL CANCER SCREENING GUIDE

1. EXAMINE YOUR FACE AND NECK IN A MIRROR WITH A BRIGHT LIGHT, LOOKING FOR ANY UNUSUAL SWELLING, BUMPS, OR OTHER CHANGES.
2. NOTE ANY CHANGES IN MOLES, SORES, OR OTHER GROWTHS ON YOUR SKIN.
3. PRESS FINGERS ALONG THE FRONT AND SIDES OF YOUR NECK, NOTING ANY TENDERNESS OR SWELLING.
4. PULL OUT YOUR LOWER LIP AND LOOK FOR ANY SORES, USING THUMB AND FOREFINGER TO FEEL FOR ANYTHING UNUSUAL.
5. EXAMINE THE INSIDES OF YOUR CHEEKS, LOOKING FOR ANY DISCOLORATION. FEEL FOR ANY TENDERNESS, SWELLING, OR BUMPS.
6. TILT YOUR HEAD BACK AND EXAMINE THE ROOF OF YOUR MOUTH, LOOKING FOR ANY DISCOLORATION. FEEL FOR ANY TENDERNESS, SWELLING, OR BUMPS.
7. EXAMINE ALL SIDES OF YOUR TONGUE FOR ANY DISCOLORATION. FEEL FOR ANY TENDERNESS, SWELLING, OR BUMPS.
8. CONTACT YOUR DENTIST OR HEALTH CARE PROFESSIONAL IF YOU NOTICE ANYTHING UNUSUAL OR NEW IN YOUR ORAL HEALTH.

WWW.THANCGUIDE.ORG

MANTENIMIENTO DE UNA BELLA SONRISA

**CEPILLADO 2X2 (2 VECES AL DÍA DURANTE 2
MINUTOS CADA VEZ)**

**PASA EL HILO DENTAL DIARIO ENTRE LOS
DIENTES**

**USE EL ENJUAGUE BUCAL DESPUES DEL
CEPILLADO Y EL HILO DENTAL**

**COMA UNA DIETA SALUDABLE BAJA EN
AZÚCAR**

VISITE A SU DENTISTA REGULARMENTE

WWW.MOUTHHEALTHY.ORG

GUÍA PARA DETECTOR EL CÁNCER ORAL

1. EXAMINE SU CARA Y CUELLO EN UN ESPEJO CON UNA LUZ BRILLANTE, EN BUSCA DE CUALQUIER HINCHAZÓN INUSUAL, PROTUBERANCIAS U OTROS CAMBIOS.
2. TENGA EN CUENTA CUALQUIER CAMBIO EN LOS LUNARES, LLAGAS U OTROS CRECIMIENTOS EN LA PIEL.
3. PRESIONE LOS DEDOS A LO LARGO DE LA PARTE DELANTERA Y LOS LADOS DEL CUELLO, OBSERVANDO CUALQUIER SENSIBILIDAD O HINCHAZÓN.
4. SAQUE SU LABIO INFERIOR Y BUSQUE CUALQUIER LLAGA, USANDO EL PULGAR Y EL ÍNDICE PARA SENTIR CUALQUIER COSA INUSUAL.
5. EXAMINE EL INTERIOR DE SUS MEJILLAS, EN BUSCA DE CUALQUIER DECOLORACIÓN. SI SIENTE CUALQUIER SENSIBILIDAD, HINCHAZÓN O PROTUBERANCIA.
6. INCLINE LA CABEZA HACIA ATRÁS Y EXAMINE EL TECHO DE LA BOCA, BUSCANDO CUALQUIER DECOLORACIÓN. SI SIENTE CUALQUIER SENSIBILIDAD, HINCHAZÓN O PROTUBERANCIA.
7. EXAMINE TODOS LOS LADOS DE SU LENGUA PARA DETERMINAR SI EXISTE CUALQUIER DECOLORACIÓN, O SI SIENTE CUALQUIER TIPO DE SENSIBILIDAD, HINCHAZÓN O PROTUBERANCIA.
8. PÓNGASE EN CONTACTO CON SU DENTISTA O PROFESIONAL DE LA SALUD SI NOTA ALGO INUSUAL O NUEVO EN SU SALUD ORAL.

www.thancguide.org