

## Самоконтроль, направленный на раннее выявление изменений в челюстно-лицевой области с целью предупреждения рака

Самоконтроль следует проводить регулярно после чистки зубов. Расположитесь перед зеркалом, за которым находится источник искусственного света, например настольная лампа. Либо в солнечный день встаньте у окна перед зеркалом. Перед осмотром следует снять зубные протезы, если имеются.

Лицо в норме почти симметрично, серьезных различий между левой и правой половинами быть не должно. Следует обратить внимание на то, нет ли у вас с одной стороны лица «опухолей», припухлостей и «шишек», отсутствующих на другой половине лица. Проверьте свое лицо, обращая внимание на все «болячки» и «язвочки», родинки и участки пигментации, стараясь при этом заметить любые изменения.



### 6 шагов самоконтроля



1) Осмотрите и пропальпируйте кончиками пальцев область щек



2) Пропальпируйте шею вдоль мышц. Для пальпации шеи слева поверните подбородок вправо, а для пальпации справа – подбородок влево

3



3) Пропальпируйте подчелюстную область, располагая ладони вверх, а пальцы – под нижней челюстью. Начните за ушами, перемещаясь вперед

4



5



4) Ощупайте переднюю поверхность шеи и яремную ямку

5) Ощупайте ткани над ключицами

## Шаг 6

Осмотрите полость рта, при этом обратите внимание на:

- Припухлости и «опухоли».
- Узлы и бугристости.
- Язвы, болячки.

- Шероховатые участки, корки.
- Эрозии на слизистой, которые легко кровоточат и не заживают в течение 2 недель и более.

**Будьте бдительны и внимательны к своему здоровью!**