

- 1. SZUKAJ**  
białych lub czerwonych plam, wyczuwalnego zgrubienia lub guzka.
- 2. ODCHYL PRAWY, POTEM LEWY POLICZEK**  
sprawdź w lusterku czy błona śluzowa jest gładka, lśniąca, blad różowa i wilgotna.
- 3. SPRAWDŹ**  
czy nie ma białych lub czerwonych plam, guzków lub ranek.



- 1. SZUKAJ**  
guzków, obrzęków, asymetrii.
- 2. SPRAWDŹ DOTYKIEM**  
przesuwając palcami wzdłuż szyi i pod brodą, czy nie ma nietypowych guzków, tkliwości.

# SAMO KONTROLA jamy ustnej

Zbadaj swoją jamę ustną  
według podanego  
schematu.

## Kontakt

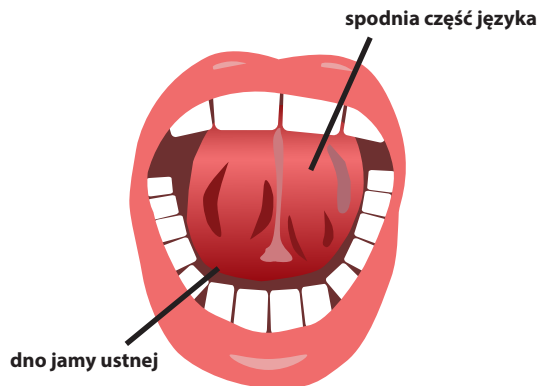
Fundacja „Z Uśmiechem Przez Życie”

ul. Dzika 2  
00-194 Warszawa  
nr tel. 22 3517658  
e-mail: [info@zusmiechem.org.pl](mailto:info@zusmiechem.org.pl),  
[fundacja@zusmiechem.org.pl](mailto:fundacja@zusmiechem.org.pl)

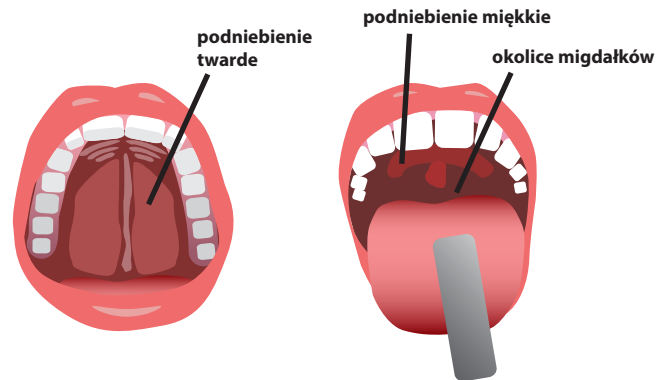
[www.zusmiechem.org.pl](http://www.zusmiechem.org.pl)

KRS: 0000381780  
Nr rach. bankowego: 10 1240 6175 1111 0010 3822 6415  
nr NIP 5242732318  
nr REGON: 142879918

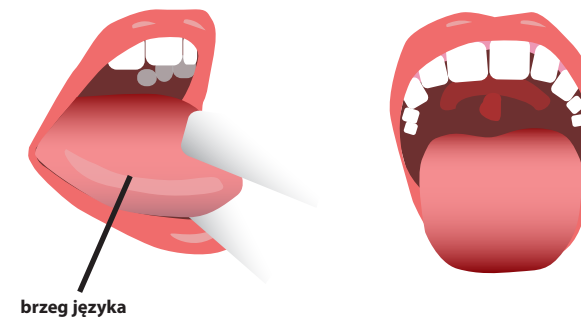




- 1. SZUKAJ**  
białych lub czerwonych plam, wyczuwalnego zgrubienia lub guzka.
- 2. WYSUŃ JĘZYK I UNIEŚ GO DO GÓRY**  
obejrzyj spodnią część języka.
- 3. SPRAWDŹ DNO JAMY USTNEJ DOTYKIEM**  
palca wskazującego, szukając grudek, guzków, nierówności.



- 1. SZUKAJ**  
białych lub czerwonych plam, wyczuwalnego zgrubienia lub guzka.
- 2. SPRAWDŹ**  
wzrokiem podniebienie twarde i miękkie, szukając owrzodzeń, białych i czerwonych plam.
- 3. DOTKNIJ**  
podniebienie palcem, sprawdzając czy nie ma guzków lub nierówności.



- 1. SZUKAJ**  
białych lub czerwonych plam, wyczuwalnego zgrubienia lub guzka.
- 2. WYSUŃ JĘZYK**  
obejrzyj i sprawdź palcem czy jego struktura jest jednorodna.
- 3. CHWYĆ KONIEC JĘZYKA (pomagając sobie gazikiem)**  
przesuń język w prawo, potem w lewo kontrolując wygląd i strukturę jego brzegów.

## Samokontrola jamy ustnej jest podstawowym i bardzo ważnym elementem przy wykrywaniu wszelkich zmian nowotworowych.

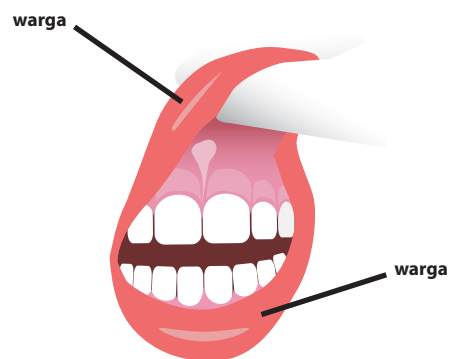
Do przeprowadzenia samokontroli potrzebne jest dobre światło, lustro (lusterko), gazik (złożony papier higieniczny, chusteczka higieniczna). Przed samobadaniem należy wyjąć ruchome protezy.

Zbadaj swoją jamę ustną szukając białych lub czerwonych plam, zgrubienia lub guzka, obrzęków lub asymetrii - prawidłowa błona śluzowa jamy ustnej jest gładka, lśniąca, bladnoróżowa i wilgotna.

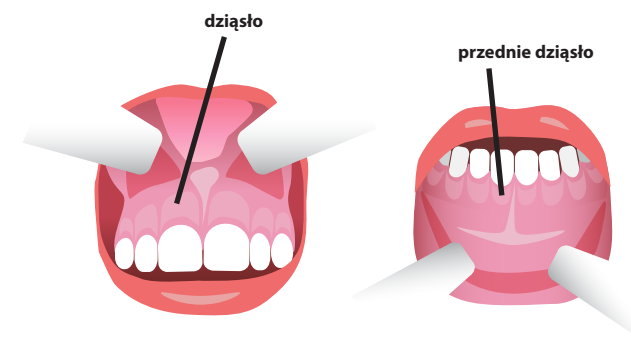
Samokontrolę wykonujemy w dwóch etapach:

- oglądaniem
- dotykiem

**Jeśli wykryjesz zmianę, która cię niepokoi i nie ustępuje w ciągu dwóch tygodni, zgłoś się do lekarza.**



- 1. SZUKAJ**  
białych lub czerwonych plam, wyczuwalnego zgrubienia lub guzka.
- 2. ODCHYL GÓRNĄ, POTEM DOLNĄ WARGĘ**  
sprawdź czy błona śluzowa jest gładka, lśniąca, bladnoróżowa i nie ma niepokojących zmian.
- 3. CHWYĆ GÓRNĄ, POTEM DOLNĄ WARGĘ**  
sprawdź ich strukturę przesuając palcami wzdłuż całych warg.



- 1. SZUKAJ**  
białych lub czerwonych plam, wyczuwalnego zgrubienia lub guzka.
- 2. SPRAWDŹ DOTYKIEM**  
przesuwając palcami po zewnętrznej i wewnętrznej stronie dziąseł.