

SZÁJÜREGI ÖNVIZSGÁLAT LÉPÉSEI



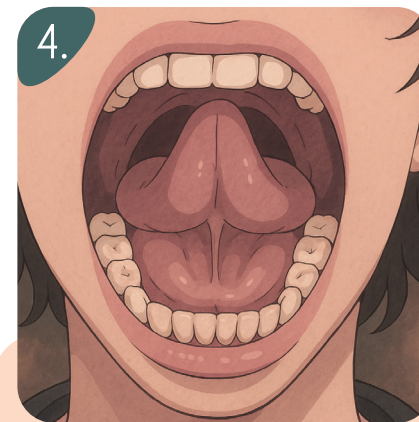
1. Tekintsük meg az ajkakat nyitott és zárt helyzetben, és tapintsuk át az alsó majd a felső ajkunkat. Fordítsuk ki a képen látható módon, és tekintsük meg a belső felszínen a nyálkahártyát, valamint az ínyt.



2. Fordítsuk oldalra a fejünket, és nyitott szájtartás mellett szemrevételezzük és tapintsuk át a rágófogak környezetében lévő nyálkahártyát és ínyt.



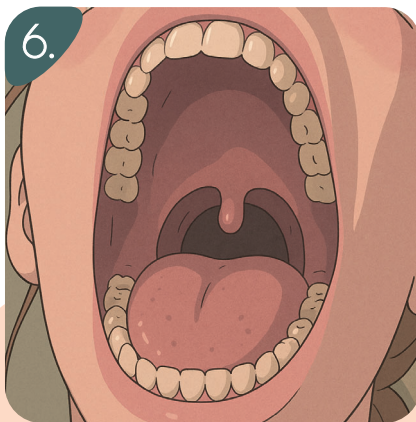
3. Nyújtsuk ki a nyelvünket, vizsgáljuk meg a nyelv hátát, nyelvcsúcsot és a nyelv hátsó részét is, majd tapintsuk is át a területet.



4. Helyezzük nyelvcsúcsunkat a szájpadlásra, és vizsgáljuk meg a nyelv alatti területet. Megegyeztetett nyelvtartás mellett vizsgáljuk meg a szájfenék területét.



5. Fogjuk meg a nyelvet, és húzzuk el az egyik, majd a másik oldalra. A vizsgálat során vizsgáljuk a nyelv oldalsó felszínét és a nyelvgyököt, majd tapintsuk is át ezeket a területeket.



6. Fejünket hátrabiccentve, nagyra nyitott szájtartás mellett, ellenőrizzük a szájpadlás nyálkahártyáját is. A vizsgálathoz biztosítsunk jó megvilágítást.



7. Egy evőeszköz nyelének segítségével nyomjuk le a nyelvünket, majd nagyra tátott száj mellett, az „Á” hang kimondásával tegyük láthatóvá a garatívet és a hátsó garatfalat.

**A vizsgálatot
háromhavonta ajánlott
elvégezni az éves
fogászati szűrővizsgálat
mellett!**

**Ha az észlelt elváltozás
vagy tünet két héten
keresztül fennáll,
javasolt fogászati
szakember felkeresése.**



NNGYK
NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT