

## 「口腔がん」の予防は？

- 刺激の強い食べ物や飲み物は控えめに。
- お口の中を清潔にする。
- お口の粘膜に長く続く刺激を与えない。

## 「口腔がん」早期発見セルフチェック！！

口腔内の定期的なチェックと共に、日ごろから気を付けたいのが下記のような症状や状態です。1つでも「ある」にチェックが入った人は、すぐに歯科医を受診しましょう。

- ① なかなか治らない「はれ」や「しこり」はないですか？ ない ある  
口の中のはれたところや触ってやや硬くなったりしているところは要注意。
- ② 粘膜が「赤く」なったり「白く」なったりしているところは無いですか？ ない ある  
粘膜が赤くなったり白くなったりしているのは「紅板症」や「白板症」かも？
- ③ 治りにくい口内炎はありませんか？ ない ある  
2週間たっても治らない口内炎は要注意です。
- ④ 合わない入れ歯を無理して使っていて違和感はありませんか？ ない ある  
がたついたり、噛むと痛みがある入れ歯を長く使っているのは要注意です。
- ⑤ 食べ物がのみにくくなった・・・などはないですか？ ない ある  
見た目には変化がなくても、舌や頬の動きが悪い、しびれや麻痺があるなどの症状があると要注意です。

## かかりつけ歯科医を持ちましょう！！

口腔がんの予防及び早期発見で最も大切なことは、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な診察を受けることです。歯科医院ではむし歯や歯周病だけでなく、舌、頬粘膜、口蓋、口唇までチェックしてもらいましょう。

一般社団法人 都城歯科医師会

## ご存知ですか？



お口の中にも  
「がん」  
はできる

## 「口腔がん」って？

口腔とはお口の中のことです。お口の中にできるがんを「口腔がん」といいます。歯ががんになることはありませんが、舌、歯肉、口唇などにできます。

早期の小さな口腔がんは90%以上が後遺症もほとんどなく治ります。しかし、進行した大きな口腔がんは手術などで治っても食事や会話に障害が残ることがあります。

一般社団法人 都城歯科医師会

## お口の中のがんは・・・

お口の中は、鏡などを使えば自分で簡単に見る事ができます。胃がんの検査ではバリウムを飲んだり、内視鏡を使いますし、肺がんの検査では胸のレントゲンやCTを使います。しかし口腔がんの場合は直接見たり、触ったりすることでご自分でも初期の段階で、見つけることのできるがんなのです。発生頻度は、**がん全体の1~3%程度**と決して多くありませんし、他のがんと違い直接見ることができ**早期発見しやすいがん**と言えるでしょう。ところがかなり進行するまで放置されているケースは珍しくありません。

## 日本では増えている「口腔がん」・・・

日本では年間約**7,000人**がかかり、約**3,000人**の方が**死亡**しています。アメリカをはじめとする先進国では早期発見、早期治療により死亡率は減少傾向にあります。ところが逆に**日本では、発症率も死亡率も増加**する一方です。**40歳を過ぎる**ころから発生することが多く**加齢とともに増加**します。男性は女性の約**3倍**の発生率・死亡率です。

## お口の中のいろんなところにある「がん」

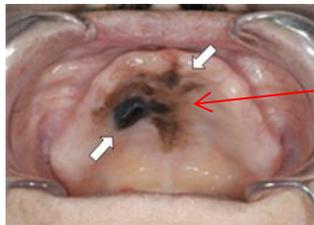
### 口蓋

右側の口蓋に発生した口蓋がん。赤く盛り上がっています。



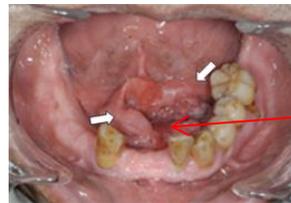
### 口蓋

右側の口蓋に発生した別の種類の口腔がん。黒く見える部分



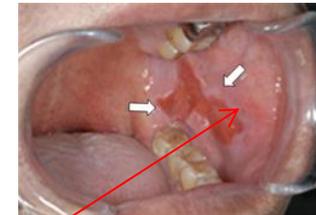
### 口腔底

下顎の歯肉と舌の間のできた口腔底がん。赤いしこりになっています。



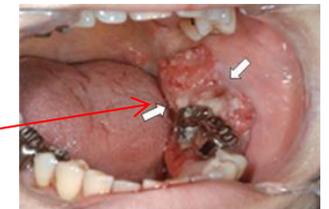
### 歯肉

左下の歯ぐきに発生した歯肉がん。表面がボコボコした大きな盛り上がりです。



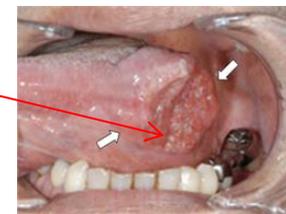
### 頬粘膜

左側のほほに発生した頬粘膜がん。



### 舌

舌の左ふちに発生した舌がん。盛り上がった表面はザラザラしています。



## 痛みのない初期段階・痛みが出たら要注意・・・

初期段階では痛みは少なく、痛みが出てきたときにはすでに進行しているケースが多く、舌や歯肉の盛り上がり、硬いしこり、なかなか治らない口内炎などの症状には注意が必要です。

口腔がんにも重複するがん（咽頭がん、喉頭がん、食道がんや肺がん）の発生率は10~15%とされています。口腔がんをきっかけに他の臓器がんが見つかることもあります。

## 「口腔がん」リスク・・・「タバコ」と「お酒」

**タバコとお酒**は口腔がん発生の最大のリスクです。

**タバコを吸う人**はタバコを吸わない人の**約7倍**、**飲酒の習慣のある人**は**ない人**に比べて**約6倍**口腔がんが発生するという調査があります。

また、「**タバコ**」と「**お酒**」には**相乗効果**があり、**両方の習慣がある人**は**片方だけの習慣のある人の数倍発がんの危険性がある**ともいわれています