

## 早期発見!!

### 月に1回の セルフチェック

お口の中は、鏡などを使えば誰でも自分で簡単に見ることができる場所です。ですから口腔がんは胃がんや肺がんなどとは違って、直接目で見て調べることができることから、比較的早期発見が容易ながんであると言えます。したがってお口の中を日常的に自分でチェックしていれば、口腔がんを初期の段階で発見することも十分に可能なのです。



- 舌の横の面に異常がある
- 頬の内側に異常がある
- 歯肉に異常がある
- 舌と歯列の間に異常がある
- 口の中に治りにくい傷がある
- できものがある
- 白色病変がある
- 黒色病変がある
- 赤と白の混在した病変がある
- 病変に硬結(しこり)がある
- 病変から出血がある
- 病変に痛みがある
- 病変の大きさや形が短期間に変化する
- ただれがある



あなたはいくつ当てはまりましたか?

気になる方はかかりつけ歯科医院に相談してみましょう。



～口は命の入り口、心の出口～

**熊本市歯科医師会**

〒860-0863 熊本中央区坪井2丁目4-15 Tel 343-6669  
<http://www2s.biglobe.ne.jp/~kdc8020/>



知ってますか

こう こう  
**口腔がん**

早期発見・早期治療が  
大切なのです。



**熊本市歯科医師会**

# 口腔がんとは

## 口腔がん(口の中のがん)

あまり知られてはいませんが、お口の中にもがんができるご存知ですか？日本では口腔がんはがん全体の約2%にすぎませんが、直接生命にかかわる重大な病気であることには違いはありません。また幸いに最悪の事態は避けられた場合でも、口腔がんのために「食べる」、「飲む」、「話す」、「呼吸する」などといった、私たちの「生活の質」に直接深く結びついているお口の働きが大きく妨げられ、「生活の質」が著しく低下してしまう場合があります。

熊本県の口腔・中咽頭がん患者発生数は年間230～250名です。

口腔がんの中で最も多いのは舌がん(約60%)で、歯肉がん、口底がん、頬粘膜がんなどの順でみられます。また、口腔がんは50才以上に多く、女性よりも男性に多い傾向があります。

治療は抗がん剤による化学療法、放射線療法、手術療法を組み合わせて行われ、治療後の「生活の質」ができるだけ低下しないように配慮がなされています。

口腔がんも早期に発見することができれば、身体の他のがんと同様に治癒率はきわめて高く、また治療後の「生活の質」の低下も最小限にいとめることができます。

### 上顎歯肉がん



### 黒色腫



### 下顎歯肉がん



### 舌がん



# 予 防

## 1 口腔がんのリスク

### (1)「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、飲酒の習慣が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」には負の相乗作用があり、両方の習慣がある人は片方だけの習慣が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。



### (2)むし歯・合わない入れ歯・歯周病

虫歯で欠けた歯をそのままにしたり、入れ歯やさし歯が合わずに舌や頬、歯肉の粘膜を傷つけたり、こするなどの刺激があると、口腔がんの危険性を上げることも指摘されています。特に舌がんの発生に、歯やさし歯による刺激が強く関係するといわれています。また、口腔がんが発生した方の多くは、口の中が不潔で歯石や磨き残しが多く、歯周病になっています。



## 2 口腔がんにならないための心がけ

- (1)タバコ、お酒を控える。
- (2)偏食せず、栄養のバランスのとれた食事をする。
- (3)歯磨きやうがいなどを行い、口の中を清潔にする。
- (4)壊れた入れ歯、合わない入れ歯、治療していない虫歯などのとがったかど、破れたかぶせものなどをそのままにしておかず、きちんと治療する。

## 3 かかりつけ歯科医を持ちましょう

口腔がんの予防および早期発見で特に大切なことは、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。これにより早期に発見される口腔がんは確実に増えると考えられます。さらに、むし歯や歯周病の早期治療、入れ歯の適切な調整ががんの予防にもつながります。

つまり、かかりつけ歯科医により、口の健康が守られ、一生楽しく食事をしたり会話をすることができるようになります。

