

こうくう

口腔がん予防のための 基礎知識



相模原市保健所

健康増進課

H29 改訂

口腔がんとは？

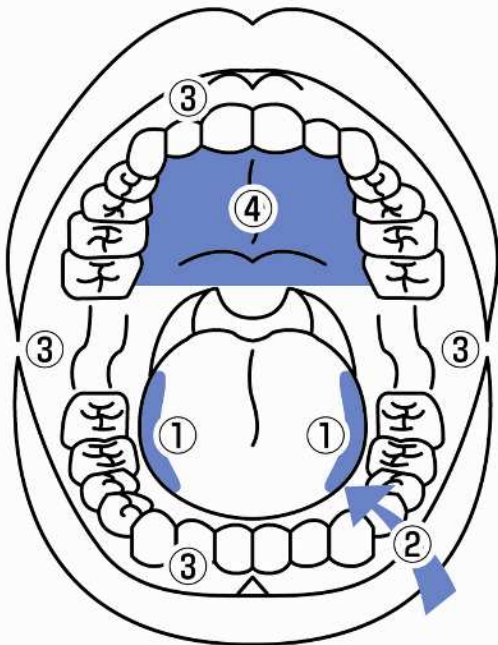


口の中にできるがんを口腔がんといい、舌・歯肉・こうくうてい口腔底・きょうねんまく頬粘膜・こうしん口唇・こうがい口蓋などにみられます。口腔がんは、他の臓器などと違って直接、口腔内の変化が目に見えるにもかかわらず、進行するまで放置されることも多く、口腔がんで亡くなる方が増えています。月に一回は、口の中を観察し、口腔がんの自己チェックをしてみましょう。

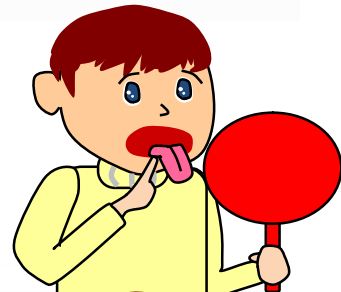
口腔がんの早期発見のための自己チェックポイント

鏡を用意し、明るい場所で口の中を確認しましょう【入れ歯を使用している方は、自己チェック前に、はずしましょう】。

自己チェックのポイントは、頬の内側・歯肉・舌の色の変化(赤色・白色)やしこりの有無です。

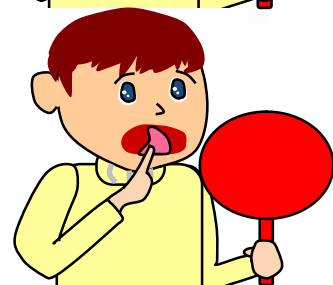


①舌の横側



②舌の裏側

舌を上
に
反らす



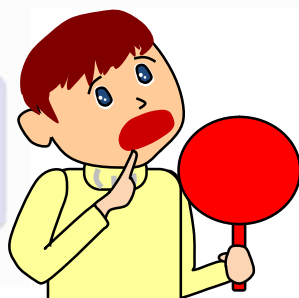
③唇の内側や歯肉、頬内側の粘膜

よく見えるよう
に唇をめくる



④上顎

首を少し後ろに
傾けるなど、見
やすい姿勢に変
える



どのような人が口腔がんになりやすいの？



『タバコを吸う』

タバコを吸う人は、吸わない人の約7倍も口腔がんになる危険が高いと言われています。葉巻やパイプ喫煙も口腔がん発生の危険率を高めます。

『飲酒の習慣がある』

飲酒の習慣のない人に比べ、飲酒する人の危険率は約6倍と言われています。アルコール濃度の高い、いわゆる「強いお酒」が、口腔がんの危険率を増します。飲酒による口腔がんの危険性では、とくに口腔底がんとの関係が指摘されています。さらに、「タバコ」と「お酒」の両方の習慣の口腔がん発生リスクは、きわめて高くなります。

『あっていない入れ歯やかぶせ物がある』

むし歯で欠けた歯、かぶせ物や入れ歯が合わずにこすれるなどの刺激が、口腔がんの危険率を上げる要因になることが指摘されています。とくに舌がんの発症に、歯や、かぶせ物による刺激が関係すると言われています。

『がんになったことがある』

口腔がんになった人の約10%は、他の部位において、がんを既に発症していたり、がんが転移している可能性があります。逆にいえば、今までにがんになったことがある人は、口腔がんになる危険性が高いといえます。口腔がんでは、とくに、食道や胃などの消化管のがんが同時にできていたり、発生しやすいことが知られています。

口の中にこのような症状のある方は注意が必要です



しこりや腫れがある

口の中に「はれ」や「しこり」など肥大した部分がある場合には注意が必要です。

粘膜が赤くなっている

前がん病変の中に、こうばんしやう紅板症というものがあります。紅のように赤く、少し硬い感じがしたら注意が必要です。

口内炎が2週間以上治らない

通常的口内炎であれば口腔ステロイド剤の塗り薬や、殺菌などの治療で、数日から2週間程度で治るものが多いので、同じ口内炎が持続する場合には、注意が必要です。

粘膜に白い部分がある

前がん病変の中に、はくばんしやう白板症というものがあります。この白板症の約6～10%が「がん」になるといわれています。口の中の粘膜に、白い板状のものがみられた場合は注意が必要です。

口の中から出血する

口腔がんは痛みを伴わないことが多く、がんにより表面の上皮が破けたような場合に出血します。もちろん、咬傷や歯周病による出血もありますので、すべてが「がん」ではありません。

入れ歯が合わなくなったり違和感や痛みがある

歯肉にできたがんにより、入れ歯があわなくなったり、違和感がでることがあります。急に、このような症状が出てきた場合は注意が必要です。

口腔がんにならないための心がけ



タバコ、お酒を控える。
偏食せず、栄養バランスのとれた食事をする。
歯みがきを丁寧に行い、口の中を清潔にする。
壊れた入れ歯、合わない入れ歯、かけてとがった歯などを放置しないで、きちんと治療する。

気になる症状があったときは



口の中に気になる症状を見つけたり、心配なことがあるときには、できるだけ早く歯科医院を受診し歯科医師に相談してください。

定期的を受診しましょう！



かかりつけ歯科医を持ち、定期的を受診することにより、担当歯科医師が粘膜の状態を把握することができるため、口腔がんを比較的早期に発見することが可能であると考えられています。

また、むし歯・歯周病の予防や早期治療、入れ歯を適切に調整することが可能になり、結果として口腔がんの予防に繋がっていきます。

ご自身の健康を守るために、かかりつけ歯科医で定期的を受診しましょう。