



島根

Vol. 10 (一社) 島根県歯科医師会

こうくう

口腔がんの

セルフチェック

毎月1回
明るい光の下で
鏡を使って
チェックしよう。



歯ッピーおろちびくん

1 舌

まず下唇をなめるように舌を出し、次に鼻をなめるようにして裏面を見る。次にガーンで舌先を挿んで舌の左右側面や裏面を観察する。



2 口腔底

舌を後ろに丸めて（お口の天井の奥の方を舐めるようにして）、少し下を向いて、お口の底の部分と下顎の歯の裏の歯ぐきを見る。



3 口蓋 (お口の天井)

舌をべーと突き出して、少し上を向いて、お口の天井から喉の奥までを観察する。



4 唇・頬・歯茎

噛んだ状態や開けた状態で、上唇、下唇をつまんで引く張ったり、人差し指を口の横の方に入れたりしながら、唇の裏側や頬の内側、歯ぐきを観察する。



5 リンパ節

顎の下や首の周りにしこりがないか触ってみる。



！ セルフチェックの注意点

セルフチェックの時、次の点に注意しましょう。

- 治りにくい口内炎はないか？
- シコリ・腫れ・潰瘍・デキモノがないか？
- 粘膜のただれや赤や白の病変はないか？
- 擦っても取れない白い病変はないか？
- 舌や頬や唇を動かしにくくなっていないか？

※口内炎ができればよく観察し、大きさや症状がどのように変化するかを記録してください。口内炎ができた時点での歯科受診も推奨されますが、2週間以上治らないようなら、必ず、かかりつけ歯科医に（その記録をもって）相談してください。

お口の中にできるがんを **口腔がん** と呼びます。

初期の口腔がん

ほとんどの人が、
後遺症もなく治ります。



進行した口腔がん

手術で切除する範囲が大きくなり、
食事や会話に影響が出たり、
外見も変わってしまうこともあります。
生存率(治療後生きておられる人の割合)も低くなります。



だからこそ**早期発見・早期治療**がとても大切です。

おかしいと思ったら、かかりつけ歯科医にご相談を！



リスクファクター 口腔がんになりやすくなる**危険因子**

喫煙

喫煙は口腔がんの最大の危険因子です。



飲酒

飲酒の習慣は、危険因子です。アルコール濃度も関係があります。



お口の中の環境

合わない入れ歯、壊れた入れ歯、むし歯でとがった歯、かけた歯があるとそれは危険因子です。



その他

加齢、お口の中が不潔、ヒトパピローマウイルス感染は危険因子。



口腔がんの予防のために

1



たばこはやめて、
お酒は控える。

2



歯磨きうがいをし、
お口の中を
清潔に保つ。

3



合わない入れ歯、
むし歯、かけた歯が
あれば、すぐに治す。

4



辛い物、熱いものは
ほどほどに。

5



かかりつけ歯科医
を持ち定期受診
をすること。

かかりつけ歯科医を持ちましょう。

口腔がんの予防、早期発見には、定期的にかかりつけ歯科医に診てもらうことが大切です！

