

口腔がんのリスクのあるお口や習慣

口腔がんは、舌やお口の粘膜に慢性的な刺激が加わっているところにしやすいです。

「刺激の原因」は放置せずに、早めに歯科で治療してもらいましょう。

お口の粘膜を弱くする生活習慣にも注意が必要です。

お酒とタバコ

アルコールと喫煙は
お口の粘膜を弱くし
傷つきやすくします。

ビタミン不足や 栄養の偏り

偏った食生活も
お口の粘膜を弱くし
傷つきやすくします。

歯周病

歯周病による歯ぐきの
炎症は、お口の粘膜への
慢性的な刺激となります。

お口の癖

くちびるや舌を噛んでしまう
などのお口の癖も、粘膜を
繰り返し傷つける原因に。

不潔なお口

歯みがき不足の不潔なお口は
口腔がんのリスクを高めます。*

むし歯

重度のむし歯が絶えず当たる
粘膜が床ずれのようになり、
口腔がんになったという
報告もあります。

合わなくなった 被せ物や入れ歯

被せ物が舌や粘膜に
ぶつかっていたり
入れ歯が歯ぐきを
傷めているというのも
要注意。

傾いた歯

内側や外側に傾いている歯が
くちびるの裏側や舌に
いつもぶつかっていると
慢性的な刺激に。
とがった歯や欠けた歯も
お口の粘膜に傷を
つけやすいです。

* 2009年に愛知県がんセンターが約2500人を
対象に行った調査によると、「1日2回歯みがきする人」
に比べ、「まったくみがかない人」は口腔がんのリスクが
3.6倍に跳ね上がりました。

監修：東京歯科大学 口腔顎顔面外科学講座 主任教授・口腔がんセンター長
口腔がん撲滅委員会 代表理事 柴原孝彦

はじめよう! セルフチェックと歯科受診

口腔がんの早期発見には、舌やお口の粘膜の病的な変化を見逃さないことが大切です。
ご自分でセルフチェックをしつつ、定期的に歯科で健診を受けましょう。

セルフチェックのポイント

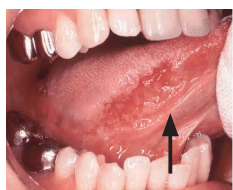
口腔がんができる前には、必ず「前がん病変」(がんではない状態)を経由します。
前がん病変を見逃さないように、セルフチェック(→)を行う際には、
粘膜の「赤」と「白」の変化に気をつけてください。
舌の裏側や、歯ぐき、頬の内側、口蓋、くちびるにもまんべんなく目を向けましょう。

代表的な 前がん病変



白い変化^{はくばんしょう}(白板症)

代表的な前がん病変で、舌や、頬などのお口の粘膜に見られます。3~5%ががん化する可能性があります。



赤い変化^{こうばんしょう}(紅板症)

舌や歯ぐき、その他のお口の粘膜にできます。鮮紅色で、平らで滑らかです。50%前後ががん化するとされています。

定期的に歯科で健診を。

お口のなかを見慣れていない患者さんには、ただの口内炎なのか前がん病変なのかは見分けが付きにくいものです。またご自分の目では舌の横の奥側や、奥歯の舌側の歯ぐきは見ることができません。異常を感じていなくても、必ず半年に1回は歯科で定期健診を受け粘膜のチェックもお願いするようにしましょう。

CHECK!

口腔がん 早期発見チェックシート

3つ以上あてはまるなら歯科での検査をおすすめします。

生活習慣

- ☐ タバコを1日40本以上吸う。
(または、1日に吸う本数×喫煙年数が1000以上)
- ☐ 毎日、お酒を日本酒換算で3合*以上飲む。
- ☐ 2週間以上治らない口内炎がある。

お口の 状況

- ☐ 抜歯した傷が治らない。
- ☐ 入れ歯が当たってできた傷が治らない。
- ☐ 最近、歯が
浮くような感じがする。
- ☐ 舌が動かなくなった。
- ☐ お口が開きにくくなった。
- ☐ くちびるや舌がしびれる。

大きな鏡の前で、
お口のなかに十分に光を
当てて見ましょう。赤くなった、
白くなった、硬くなった
というところは要注意です。

鏡で チェック!

- ☐ 白っぽいできものがある。
- ☐ 赤くただれたところがある。
- ☐ 触って硬いしこりがある。

*ビールなら中ビン3本、酎ハイ(7%)なら350ml
缶3本、ワインならグラス3杯(540ml)、ウイスキー
ならダブル3杯に相当する。

