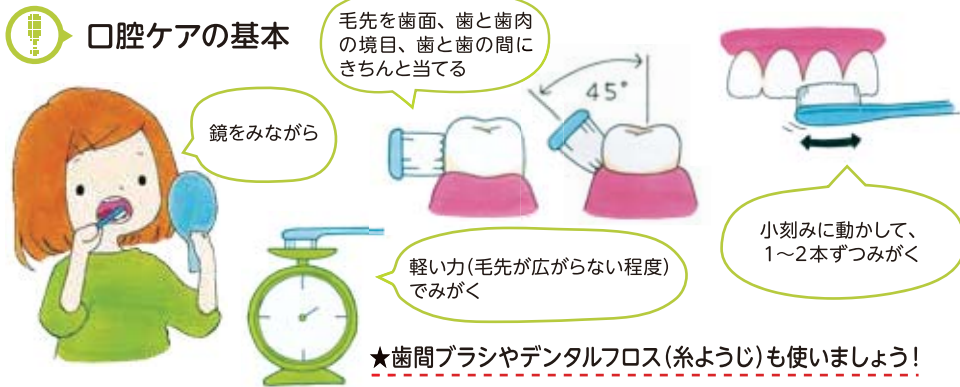


## 日頃から気を付けること

### ✔ 日頃の歯みがきやうがいを丁寧にいき、口の中を清潔に保つ

口腔がんは他のがんと同じく患部を直接見ることができます。日頃から口の中を見ておくと小さな変化にも気づくことができ、口腔がんの早期発見・早期治療につながります。もしも、がんになってしまった場合でも、日頃から正しい口腔ケアを行ってれば、抗がん剤治療などによる口のトラブルを減らしたり、緩和したりすることができます。

### 🗨️ 口腔ケアの基本



### ✔ 治療していないむし歯や合わない入れ歯は放置せず、歯科医院で治療を受ける

進行したむし歯や合わない入れ歯をそのままにしておくとう舌やほほに傷をつけ、口腔がんが発生しやすくなります。

### ✔ たばこやお酒を控える

喫煙は、がんの最大の危険因子です。また、喫煙と飲酒には相乗効果があり、両方の習慣がある人はそうでない人と比べると口腔がんの発生が非常に高くなります。

### ✔ 偏食せず、バランスの良い食生活を心がける

## かかりつけ歯科医を持ち、早期発見・早期治療につなげましょう

口腔がんの予防と早期発見のためにも、**かかりつけ歯科医を持ち、定期的に口の中のチェックを受けることが大切です。**

口の中に気になる症状や心配なことがあれば、できるだけ早くかかりつけ歯科医に相談しましょう。

一般社団法人 島根県歯科衛生士会 TEL : 080-6308-9240

Email : [shimane@jdha.or.jp](mailto:shimane@jdha.or.jp) HP : <http://shimane.jdha.or.jp>

[パンフレットダウンロード] : <http://shimane.jdha.or.jp/download/dl4.pdf> イラスト:tomomi

(平成29年度作成)

# お口の健康を守るために

— 見逃さないで小さなサイン！お口のがん —



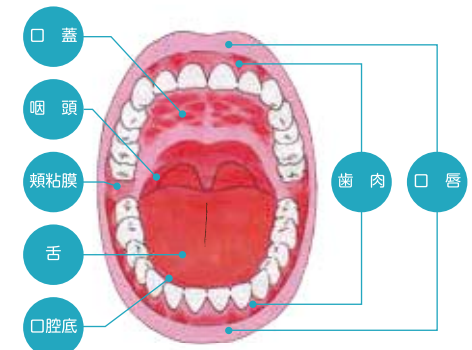
口には「食べる」「話す」「表情をつくる」など、人が生きていく上での重要な働きがあります。歯や口の健康を守ることは、元気に生活するうえでとても大切で、かかせない部分です。しかし、口の中にもがんができることがあります。日頃の口のチェックで早期発見を心がけましょう。

## 口腔がんとは？

「口腔がん」とは、口の中にできる“がん”の総称です。

口の中にできるがんでもっとも多いのは**舌がん**、次に**歯肉がん**です。その他に**口底がん**、**頬粘膜がん**、**口蓋がん**、**口唇がん**があります。

口腔がんは女性より男性の方が罹患率や死亡率が高く、また年齢を重ねるごとに発症や死亡率も増加していきます。口腔がんは、初期症状のうちに発見することができれば簡単な治療で治すことができ、後遺症もほとんど残ることがありません。



## こんな症状はありませんか？

一般的に、初期の口腔がんは痛みや出血などの自覚症状はありません。  
もし、1つでも当てはまる症状や気になる症状がある場合は、すぐに歯科医院を受診しましょう！

- ☑ 口の中になかなか治らない「しこり」や「腫れ」がある
- ☑ 口の中の粘膜が赤くなったり、白くなっている部分がある

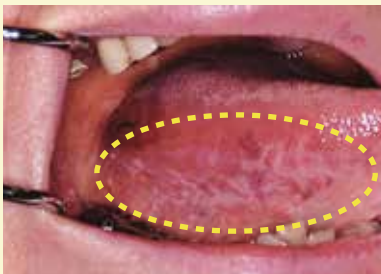
はくばんしょう  
白板症



こうはんしょう  
紅板症



こうくうへんぺいたいせん  
口腔扁平苔癬



白板症や紅板症は、  
がんになる可能性がある状態です



(写真提供：島根大学医学部附属病院 歯科口腔外科)

- ☑ 2週間以上治らない、または繰り返す口内炎がある  
→ 口内炎は通常ぶよぶよと軟らかいが、がんは硬い
- ☑ 痛みや腫れで入れ歯が合わなくなったり、違和感がある
- ☑ 食べ物が飲み込みづらくなった、ほほや舌を動かしづらくなった

## 口腔がんは、 早期発見がとても大切です！

口腔がんは、口の中のどの部分にもできます。普段は見えにくい舌の横・奥・裏側、  
歯ぐき、ほほの内側、上あごも色や見た目に変化がないか観察してみましょう。

こうないえん  
口内炎



こうないえん  
口内炎に見えるがん



しにく  
歯肉がん



ぜつ  
舌がん



(写真提供：島根大学医学部附属病院 歯科口腔外科)

口腔がんが進行すると、手術で舌やほほ、あごなどを大きく切除する場合があります。  
そのために、食事や会話がしにくくなったり、外見が大きく変わることもあります。  
口腔がんは、初期症状のうちに発見することができれば簡単な治療で治すことができ、  
後遺症もほとんど残ることがなく、それまでとほほ変わらない生活を送ることができます。