

こうくう
口腔がん予防の
基礎知識



相模原市健康増進課

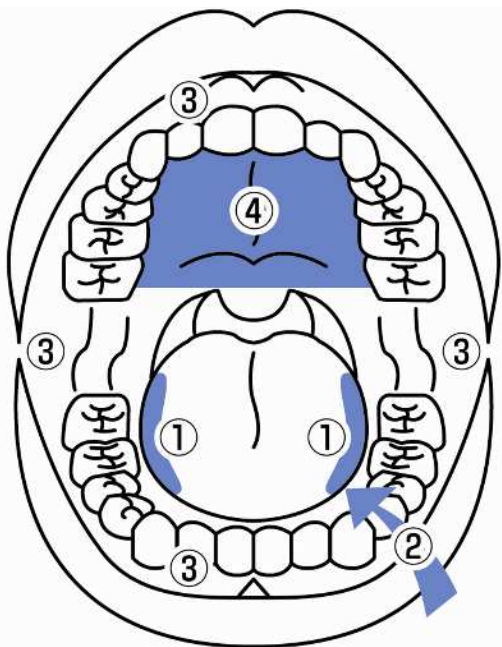
R7.4.改訂版

「口腔がん」とは？

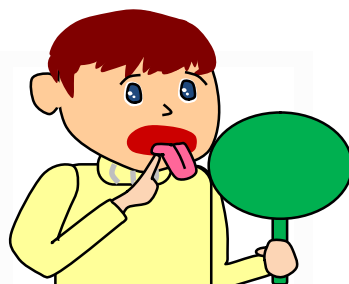
口の中にできる「がん」を口腔がんといい、舌・歯肉・口腔底・頬粘膜・口唇・口蓋などにみられます。口腔がんは、他の臓器などと違って直接、口腔内の変化が目に見えるにもかかわらず、進行するまで放置されることも多く、口腔がん で亡くなる方が増えています。早期発見のため、月に1回以上は自己チェックをしましょう。

早期発見のための自己チェック

- 明るい場所で、鏡を用意します
※入れ歯は、自己チェック前にはずしましょう
- 頬の内側・歯肉・舌の「色の変化（赤色・白色）」や「しこり」があるかどうかを確認しましょう



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



● ● どん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。また、「タバコ」と「お酒」の両方の習慣があると、口腔がん発生リスクは、さらに高くなります。

『合わ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と言われています。とくに、舌がんの原因には、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、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。そのため、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くなります。

● ● 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

粘膜が赤くなっている

前がん病変の中に紅板症^{こうばんしょう}というものがあり、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

通常の口内炎であれば数日から2週間程度で治ります。治りにくい場合には、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、白板症^{はいばんしょう}というものがあり、6～10%が「がん」になるといわれています。

口の中に出血がある

歯周病や咬み傷による出血もありますが、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することがあります。

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。

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、栄養バランスのとれた食事をする。
- ③ 歯みがきを丁寧に行い、口の中を清潔にする。
- ④ 合わない入れ歯やかぶせ物、むし歯などを放置しないで、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。

定期的に歯科医院を受診しましょう

かかりつけ歯科医をもって定期的に受診すると、担当医が粘膜の状態を把握することができるので、口腔がんの早期発見につながりやすくなります。

また、むし歯や歯周病の予防・早期発見や入れ歯の調整もできるので、結果として口腔がん含め、お口全体の健康を保つことができます。

是非かかりつけ歯科医をもって、定期的に受診しましょう。

