



自分で見つけられる口腔がん

No.93

口腔がん

最近注目されている口腔がん(お口の中にできるがん)ですが、お口の中では歯以外の場所ならどこにでもできてしまう可能性があります。お口の中にできるので、自分自身で見えてわかるという特徴もあります。

代表的な原因としては、他の場所のがんと同様に喫煙と飲酒が挙げられます。またお口の中特有の原因としては、不潔な口腔衛生状態、適合の悪い入れ歯や詰め物・被せ物、歯の鋭縁などが挙げられます。

自分で見つけよう

鏡の前で以下の手順でチェックしてみてください。
入れ歯があれば外してください。

① 唇の内側・前歯の歯肉の外側



歯を軽くかみ合わせ、上と下の唇を軽く持ち唇の内側を観察。そのまま歯肉の外側も見ましょう。

② 頬の内側・奥歯の歯肉の外側



口を開けて頬を引っ張り、上下の奥の歯肉と頬の内側を見て触って確認しましょう。

③ 歯肉の内側



口腔内用の鏡を使うと便利です。
粘膜のただれ、赤や白に変色している部分はありませんか？

④ 口蓋(上あごの内側)



頭を後ろにそらして確認してください。指で触ってシコリや膨らみがないかも確認しましょう。

⑤ 舌



舌を前に出し、舌の表面と左右の側面を見ます。ガーゼなどで舌をつまむと見やすいと思います。
色や形の異常、傷などがいないか確認してください。

⑥ 舌の裏側と口底



舌の裏側と歯肉との間の粘膜も見て触って確認しましょう。

⑦ リンパ節



首や顎の下あたりにこぶ状のものがないかを触って確認しましょう。

月に一度はセルフチェックをしましょう。

予防として出来ることは

- ・お口の中を清潔に保つ
 - ・適切なむし歯治療、歯周病治療、入れ歯の治療を行い、お口の環境を整える
 - ・香辛料をとりすぎず、バランスのよい食事を心がける
- 歯科医院で定期的な健診をうけて、お口の環境を整えましょう。



一般社団法人

柏歯科医師会



<http://kashiwa.cda.or.jp/>

Email : kda@kamukamu.or.jp