

口腔がんの予防

2人に1人ががんに罹り、
3人に1人ががんで亡くなる時代です。
がん予防に努めましょう！

がんの予防

- ・1次予防: がんにかからないようにする
- ・2次予防: 早期発見、早期治療をする
- ・3次予防: 病気を重症化させずに社会復帰させる再発予防

口腔がんの自己検診

月に1度は自己検診を

1. まず、明るいライトと鏡を用意しましょう。

2. 手をよく洗いましょう。

3. 入れ歯やその他の外すことのできる補綴物は外します。

4. 口をお水でよくがいがいしましょう。

5. 上の歯と下の歯を軽く噛み合わせるようにして、上と下の唇を軽く指でもち、唇の内側を観察。そのまま、前歯の歯肉も見てみましょう。

6. 今度は口をあけてほったを指で少し外へひっぱり、上下の奥のほうの歯肉とほったの内側を見て触って確認しましょう。

7. つぎに、歯肉の裏側を見ていきましょう(場合によっては口腔内用の鏡を使いましょう)。

8. 頭を後ろにそらして、口蓋(口の天井)を観察し、人差し指で触れながらシコリや肥大がないか、また、色の変わった部分がないかを観察しましょう。

9. 「あー」と声を出し、のどの奥も色の変化や粘膜のおかしい部分がないかを見ましょう。

10. 舌を前に出し、舌の表面と左右の裏側を見ます。ガーゼかティッシュで舌をやさしく挟んでそっと引っ張ってみましょう。変色している部分や、白・赤色の部分がないかを確認します。また、そのほかの異常や、傷が治らないまま長いところがないか注意してみましょう。

11. そのまま、舌の裏側と下の歯肉の間の粘膜も異常がないか、見て触って確認しましょう。

12. 首や下顎(左右とも)の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。

科学的根拠に基づく全身のがん予防

1. タバコを吸う人は禁煙。
吸わない人も他人のタバコの煙を可能な限り避ける。
2. 適度な飲酒。具体的には日本酒換算で1日1合程度以内。
飲めない人は無理に飲まない。
3. 野菜・果物を少なくとも1日350gを摂るようにする。
野菜は毎食、果物は毎日。
4. 食塩の摂取は最小限に。1日男性8g、女性7g未満。
高塩分食品は週に1回以内。
5. 定期的な運動の継続。
毎日60分程度の歩行。週に1回は汗をかくような運動を。
6. 成人期の体重を維持(太り過ぎない、痩せ過ぎない)。
BMI男性: 21~27。女性: 21~25。(BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗)
7. 熱い飲食物は最小限。
熱い飲料は冷ましてから飲む。
8. 感染の有無を知り、その治療や予防の処置をとる。
肝炎V、HPV、HTLV予防、ピロリ菌の除菌も。

口腔がんを防ぎ、ひどくならないために

(予防が最良の治療、早期発見、早期治療)

1. タバコを吸わない。
2. お酒は適量に。
3. お口を清潔に。歯周病もしっかり管理。
4. 合わない入れ歯や差し歯を放っておかない。
5. バランスの良い食事を摂る。
6. ストレスをためない。
7. 月に1度は口の自己検診を。
8. 年に1度は口腔粘膜の検診を。
9. 気になることがあったらすぐに歯科医院へ。

自己診査のチェックポイント

- ・口腔がんは舌の側面、口腔底、歯肉に発生するので、ここを慎重に見ましょう。
- ・治りにくい傷はないか、入れ歯の当たりや、さし歯が刺激していないか注意しましょう。
- ・まわりの健全な組織との境界をはっきりしないしこり、腫れ、できものがないか注意して見ましょう。
- ・色が違う部分や表面が赤い、白い、ただれたところなどがあれば触ってみましょう。
- ・粘膜のただれや赤くなった部分がないか、こすってもとれない白い部分がないかを注意しましょう。
- ・がんに伴うただれや潰瘍は口内炎と間違いやすいものです。口内炎であれば2週間程度で治るか、場所が変わることを忘れずに。

気になることがあれば歯科医院に相談を！