

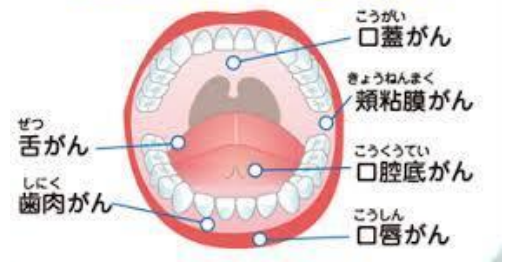


あなたは大丈夫？ 口腔がんセルフチェック！



最近話題になっている口腔がん。口腔がんの要因は数多くありますが、代表的なものは喫煙と飲酒です。他にも不衛生な口腔環境、合っていない入れ歯、歯が尖っていて粘膜に当たる、ヒトパピローマウイルス(HPV)感染なども原因とされています。口腔がんのできやすい場所は舌・歯ぐき・頬の粘膜とされているので、ご自身で簡単にセルフチェックすることが可能です。日本口腔外科学会作成のチェックリストを参考に、ご自宅でチェックしてみましょう！

《口腔がんのできる所》



手順 1

明るい光の下で、鏡を使って（入れ歯は外しましょう）

	唇の内側と下あごの歯ぐきを見て、触って下さい。
	頭を後ろに傾けて、上あごの歯ぐきとその間を見て、触って下さい。
	頬の(裏側)の粘膜を見て、触って下さい。
	舌を前に出して、舌の両脇、舌と歯ぐきの間を良く見て、触って下さい。
	下あごから首にかけて触って見て下さい。

手順 2

よく観察し、チェックしましょう。

	白い斑点や赤い斑点はありませんか？
	治りにくい口内炎や、出血しやすい傷はありませんか？
	盛り上がったできものや固くなった所はありませんか？
	顎の下と首の脇に腫れはありませんか？
	食べたり飲みこんだりがスムーズにできますか？

口腔がんは比較的簡単に発見でき、早期治療につながります。怪しいと思ったら直ぐに相談してみましょう。