



## 健康ワンポイントアドバイス

### 口腔がんの基礎知識

日本では年間約7,900人が口腔がん で死亡しています。過去10年間で2倍以上増加し、約2万人がこの病気にかかっています。口腔がんの発生率は、がん全体からすれば約2%と少ないようですが、死亡率は子宮頸がんより高いといわれています(国立がんセンター・がん情報サービス1960年～2020年)。40年前は60歳以上で、喫煙、飲酒の習慣を持っている男性が多いと考えられていましたが、現在は女性が増え、男女比が3:2で、非喫煙者、非飲酒者にも発症すると報告されています。女性の社会進出、高齢社会、食生活の変化などが影響しているかもしれません。

口腔がんは歯以外のあらゆる部位で発生し、できやすい部位は舌(左右の側面に多く、表面にはほとんどできません)、下顎歯肉、口腔底(舌の下の部分)、上顎歯肉、頬粘膜、硬口蓋(口の天井にあたる部分)です。口腔がんは早期に発見し、治療を行えば95%以上の治癒率があります。いつも口の中に関心を持ち、セルフチェックを行い、清潔な状態を保ちましょう。

### セルフチェックの方法

- ①鏡で口の中をよく観察する
- ②「イー」と言いながら上下の前歯の歯肉、唇をチェックする
- ③口を軽く開け、指で唇を引っ張り、上下の奥歯の歯肉、頬の内側をチェックする
- ④舌を前に突き出して表面、左右の側面をチェックする

### 気になる症状があれば相談を

次のような症状がある場合は要注意です。すぐに歯科医院を受診しましょう。

- 口内炎が2週間以上治らない
- 噛んだ傷がなかなか治らない
- 粘膜に赤や白のできものがある
- 硬いしこりや腫れがある
- 唇や舌に痛みやしびれがある

気になるところがなくても、最低でも1か月に1度は自分で口の中を観察し、口の健康に留意しましょう。何らかの異常が出てしまったら、ためらわずにかかりつけの歯科医院に相談しましょう。

【一般社団法人 旭市歯科医師会】