



今すぐできる口腔がんセルフチェック

口腔がんは口の中にできるので、ほかのがんと違い、自分で初期段階のうちに見つけることができます。今回は、家庭でできる口腔がんセルフチェックを紹介します。

チェックポイント

- 腫れやしこり、粘膜のただれはないか
- 赤や白に変色している部分はないか
- 入れ歯や差し歯による傷はないか
- 治りにくい口内炎はないか

チェック手順

- ①歯を軽く噛み合わせ、上下の唇を指で軽く持ち、唇の内側、前歯の歯肉を確認しましょう。
- ②口を少し開け、頬を指で引っ張り、上下の奥の歯肉や頬の内側を見たり触ったりして確認しましょう。
- ③歯肉の内側も確認しましょう。
- ④上あごは指や舌で触れて、しこりや腫れ、色の変化を確認しましょう。

- ⑤舌は先をガーゼなどで優しく挟んで引っ張り、表面、左右の側面、裏側も触って確認しましょう。
- ⑥首やあごの下のリンパ節に、こぶ状のものがないか触って確認しましょう。

日ごろから気を付けること

- 毎日の歯みがきで口の中を清潔に保つ
 - お酒やたばこを控える
 - バランスの良い食事を心掛ける
 - 壊れた入れ歯やかぶせ物、虫歯は放置しない
- 口腔がんは早期発見、早期治療が大切です。月に1回は自分でチェックし、気になる症状がある場合は、すぐ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】

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、10月25日(日)に予定していた口腔がん検診は中止します。
固健康管理課支援班(☎57-3113)