

## 口腔がんとは？

□の中に「がん」ができることをご存じですか？

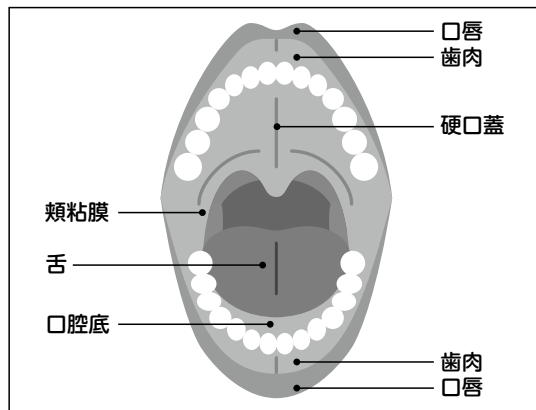
□は、咀嚼（噛む）、嚥下（飲み込む）、発声（話す）など人間が生きていく上で、重要な働きをする場所です。そのため、口腔がんが発症・進行した場合は、日常生活に大きな支障をきたします。

### 「口腔がんの特徴」

- \* □の中にできる悪性の腫瘍で、舌や上下の歯肉、口唇に発生します。
- \* 女性より男性に多い(男性:女性=3:2)特徴があります。
- \* 罹患者数は、日本では年間約22,000人※で、年々増加しています。

※口腔がんと咽頭がんを合わせた統計

(参考:厚生労働省「平成29年 全国がん登録 罹患者数・率報告」)



## 月に1回はセルフチェックを！

### 明るい光の下で、鏡を使って □の中をチェックしましょう！

- 白い斑点や赤い斑点がある
- 治りにくい□内炎や出血しやすい傷がある
- 盛り上がったできものや固くなった所がある
- 顎の下と首の脇に腫れがある
- 食べにくい・飲み込みにくい

1つでも該当する場合は、歯科医へ相談を！

【参考】公益社団法人日本口腔外科学会「口腔外科相談室」

## 気を付けるポイント

### 口腔がんになるリスクを減らすため、 日々の生活習慣を見直しましょう

\* たばこ、お酒を控える



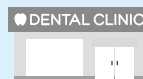
\* バランスの良い食生活を心掛ける



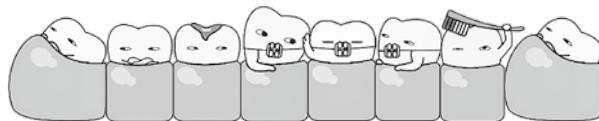
\* □の中を清潔に保つ



\* むし歯や合わない入れ歯は放置せず、治療を受ける



### 定期的に歯科健診に行きましょう！



問 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833



## 歯の健康講座

### 受動喫煙で歯を失う？

タバコが健康に悪いことはよく知られています。新型コロナウイルス感染症に対してもさまざまな見解がありましたが、やはり喫煙者のほうが感染率や死亡率が高いようです。喫煙者は歯周病の進行が早かったり、歯周病の治療もうまくいきづらいたことがわかっています。喫煙によって歯ぐきの血管が変化して、酸素や栄養、免疫細胞を運ぶ機能が低下するのです。

ではタバコは吸わなくても、他人のタバコの煙を吸ってしまう受動喫煙の場合はどうでしょうか。受動喫煙で吸う量は自分でタバコを吸うよりは少ないものの、やはり有害です。親のタバコの煙を子どもが吸うことで喘息が治りにくくなったり、家

族の発ガンのリスクが高まります。

お口の健康では、受動喫煙は歯周病のリスクを高めるだけではなく、むし歯のリスクを高める可能性も報告されています。

受動喫煙の機会が全くない人を1としたとき、ほぼ毎日受動喫煙にさらされている人では「歯をすべて失うリスク」が1.35倍になるという研究があります。

近年、新型たばこ(加熱式タバコ)は紙巻きタバコより有害物質が少ないことをうたっていますが、それはつまり有害物質を依然としてある程度含んでいるということになります。ですから、吸っている人やまわりの人の健康被害が減るといえるものではありません。

加熱式タバコの影響については現在研究が蓄積されています。いずれにせよ**煙を避けるのが健康への近道です。**

(海部歯科医師会)