

乙訓歯科医師会から健康教室

Dental Association Otokuni

歯ぐき、頬の内側、口の底を観察し、白や赤の斑点、しこり、ただれ、硬い部分、治りにくい傷や出血などがないか確認しましょう。舌の横側や裏側は特に確認しにくい部位で、異常が見逃されやすいため、明るいライトを使いながら丁寧にみるのが大切です。こうした異常が2週間以上続く場合は、自然治癒する口内炎とは異なる可能性があります。今後も健診体制の充実や情報発信を通じ、誰もが気軽に相談できる体制を整えていきます。定期的な歯科健診を習慣にし、口腔がんから自分と家族の健康を守りましょう。

口腔がん 早期発見が鍵

口の中にできる「口腔がん」は、日本で年間約8000人が発症し、約3000人が命を落とす深刻な病気です。舌や歯ぐき、頬の内側、口の底など、日常生活で使う部位に発生するため、進行すると食事のしづらさや発語の障害など、生活の質に大きく影響します。初期は痛みがほとんどなく、口内炎と勘違いされることが多いため、早期発見が難しいとされています。しかし、早い段階で見つけることができれば治療の幅は広がり、機能を保ったまま回復できる可能性が高まります。定期的な観察と受診が、何よりも確実な予防策です。

発症のリスク要因には、喫煙や過度の飲酒、慢性的な口腔内の刺激が挙げられます。合わない入れ歯や尖った歯を放置すると、同じ場所が継続的に傷つき、粘膜への負担が大きくなりま

口内炎と“勘違い”も生活習慣を整え、予防を

歯ぐき、頬の内側、口の底を観察し、白や赤の斑点、しこり、ただれ、硬い部分、治りにくい傷や出血などがないか確認しましょう。舌の横側や裏側は特に確認しにくい部位で、異常が見逃されやすいため、明るいライトを使いながら丁寧にみるのが大切です。こうした異常が2週間以上続く場合は、自然治癒する口内炎とは異なる可能性があります。今後も健診体制の充実や情報発信を通じ、誰もが気軽に相談できる体制を整えていきます。定期的な歯科健診を習慣にし、口腔がんから自分と家族の健康を守りましょう。

・白・赤の斑点、しこり、ただれの有無を
確認
・舌の横側・裏側は特に念入りに
・2週間以上続く異常は歯科の受診を
・禁煙・節酒、規則正しい生活で予防
乙訓歯科医師会は地域の健康を守るため、口腔がんの早期発見と予防に力を注いでいます。地域住民への正しい口腔ケアの普及や、喫煙・飲酒習慣の見直しを促す啓発活動を行うほか、医療機関や介護施設と連携し、安心して生活できる地域環境づくりを進めています。今後も健診体制の充実や情報発信を通じ、誰もが気軽に相談できる体制を整えていきます。定期的な歯科健診を習慣にし、口腔がんから自分と家族の健康を守りましょう。