

人口の高齢化に伴い、罹患数も死亡数も年々増加傾向にあるのが「口腔がん」です。

男女比は3:2で男性に多いことがわかっています。

発生頻度は、がん全体の1~3%程度と決して多くありませんが、一般的にあまり知られていないために、進行するまで放置されてしまうケースが多いがんです。しかし、口腔がんの9割近くは粘膜の表面にできるので、お口の中を注意深く観察すれば比較的自分で見つけることができるがんでもあります。

お口全体を口腔と言い、ここにできるがんを総称して「口腔がん」と言います。  
口腔がんは出来る場所によって区別されます。

- ・舌がん（ぜつがん）
- ・歯肉がん（しにくがん）
- ・口唇がん（こうしんがん）

- ・頬粘膜がん（きょうねんまくがん）
- ・口腔底がん（こうくうていがん）
- ・口蓋がん（こうがいがん）



一番多い口腔がんは舌がんです。



舌のへりが最も  
できやすい！

## 口腔がんの原因

### ■喫煙

最も高いリスク因子は喫煙です。男性では、現在喫煙者の口腔がん罹患リスクが非喫煙者に比べ約2.4倍高いという報告があります。（国立がん研究センター  
多目的コホート研究）

### ■飲酒

リスク因子として喫煙に次ぐのが飲酒です。飲酒時の喫煙はタバコに含まれる発がん物質がアルコールによって溶けて口腔粘膜に作用するため、よりリスクが高くなります。

### ■お口の清掃不良

### ■むし歯の放置

### ■合わない入れ歯やかぶせ物等による慢性的な刺激

## 口腔がんの症状 **早期発見が重要！**

初期のがん・・・小さな潰瘍（口内炎）、歯肉の小さな腫れ、赤色や白色の粘膜のただれなど

初期の段階では痛みもほとんどなく、発見しにくいですが、早期発見し適切な治療をすれば後遺症はほとんどありません。

進行したがん・・・痛み、しみる、舌や歯肉の盛り上がり、舌や歯肉の硬いしこり、出血、なかなか治らない口内炎、歯のぐらつき、口臭など

場合によっては手術により舌やあごの骨を大きく切除することがあります。そのため、顔が変形したり、食事や会話が困難になることもあります。

# セルフチェックしてみましょう！

明るい場所で、鏡を使って見てみましょう。  
入れ歯を入れている人は外して見ましょう。

出血しやすい傷がある。	あごの下や首の脇に腫れがある。
なかなか治らない腫れやしこりがある。 触ってみて硬くなったりしていたら要注意！	治りにくい口内炎がある。 2週間たっても治らないお口の荒れは要注意！
食べ物が飲み込みにくくなったり感じる。 舌や頬の動きが悪い、しひれや麻痺があれば要注意！	合わない入れ歯を使っていて違和感がある。 合わない入れ歯の刺激でがんが発生するかもしれません！
粘膜が赤くなったり、白くなったりしているところがある。 <small>「紅斑症」や「白斑症」かもしれません。どちらもがんになる一歩手前の状態です。</small>	歯のぐらつきがある。 歯をぶつけたり、重度の歯周病でもないのに原因不明のぐらつきがある場合は要注意！

一つでも当てはまつたら早目に歯科医療機関を受診しましょう！

## 日頃から気をつけること

- タバコは控えましょう。お酒は適量を。
- 偏食をせず、バランスの良い食生活を心がけましょう。
- お口の中を清潔に保ちましょう。
- 合わない入れ歯、壊れたかぶせ物、治療していないむし歯は早目に治療しましょう。  
（ 合わない入れ歯、壊れたかぶせ物、治療していないむし歯は舌や頬を傷つけてしまい、そこからがんにつながる恐れがあります。 ）
- 定期的にお口の中を観察してみましょう。

こんながんも！

## 粘膜表面以外の腫瘍は要注意！

顎の骨の中にできる悪性の腫瘍は年単位でゆっくり大きくなっていき、幅広い年代に発生します。腫瘍が小さいうちは自覚症状がなく、腫瘍が大きくなることで顎が腫れてきて顔が変形したり、かみ合わせがずれたりします。大きくなったり腫瘍は口の外から手術をしなければならなくなってしまいます。

## 早期発見・早期治療するためには！

### かかりつけ歯科医で定期歯科健診を！

かかりつけ歯科医を定期に受診し、口腔内をチェックしてもらいましょう。  
お口の中で気になるところがあったら、かかりつけ歯科医に早めに相談しましょう。

