

# 口腔がんについて

がん全体の年齢調整死亡率は、2000年以降徐々に減少していますが、口腔がんは増加傾向にあり、年間約7000人の方が口腔がんにかかり、約35000人の方が死亡されています。口の中のがんは、舌がん・歯肉がん・頬粘膜がん・口蓋がん・口底がん・口唇がん等、部位によって分けられていますが、最も頻度が高いのは舌がんで全体の約2%を占めています。この舌がんは舌の真上より、むしろ舌の横に見られることが多く、「一般に舌の横に

## 口腔がんの頻度と好発部位

口の中はすべて目で見える場所ですが、でまものが出来てもいつ放置されやすい箇所です。それは、まさか口の中になんか出来るとは思わないうことがこの原因でしょう。口腔がんの頻度は、肺がん・胃がん・大腸がんに比べて低く、定期検診でも見過ごされがちです。「傷がついたけど痛くないから大丈夫」と思いがちなこと

## 口の中は盲点

口の中にはいろいろな病気が起ります。舌や歯肉が腫れたり、赤くなったり、痛んだり、多くは歯槽膿漏や口内炎などの炎症ですが、中にはがんのような恐い病気もあります。今回は、この口腔がんについて考えていきたいと思います。



の中にはいろいろな病気が起ります。舌や歯肉が腫れたり、赤くなったり、痛んだり、多くは歯槽膿漏や口内炎などの炎症ですが、中にはがんのような恐い病気もあります。今回は、この口腔がんについて考えていきたいと思います。

## 口腔がんの予防

早く診てもらいたいことをお勧めします。

では、どうしたらがんは予防できるのでしょうか。結論から述べますが、完全ながんの予防は困難です。なぜならがんは遺伝子の病気であり、全身の病気であるからです。しかし、二卵性双生児が将来、同じがんにかかる割合は10~20%以下で、後天的環境要因が大きいことも事実です。おそらく生活習慣全般にわたって、全体のバランスをとることががんの予防には大変有効で、一般的に、規則正しい生活習慣、偏らないバランスのとれた食事、仕事とともに余暇も楽しむこと、適度に身体を動かすことなどが大切です。

- 1 具体的予防法や注意点として、煙草は止める。(出来ない方もごくりしながら次の注意点を守ってください。)
- 2 丁寧な歯磨きにより口の中の衛生を保つ。虫歯や歯周病は早期に治療する。(慢性刺激を取り除けばがんの予防になり、また早期発見の可能性も高まります。)
- 3 口のできものが2週間以上治らなかつたら、専門医に相談する。
- 4 歯肉に傷がつくような合わない入れ歯は調整してもらい。
- 5 一日中入れ歯を装着しておかず、就寝前には外して良く洗い、歯肉も歯ブラシで優しくマッサージする。
- 6 40歳を過ぎたり、最低でも一年に度は歯科医院での定期検診を受け、歯石の除去などを定期的に。
- 7 これらの点に注意し、少しでも多くの方々の健康増進がなされることを願ってやみませ

●次回掲載予定日は6月18日です。

茨城新聞2012/04/1

