

## 月1回の習慣に

# 口腔がんセルフチェック



口腔がんは、口の中やその周辺組織にできるがんです。体の中にできるがんとは異なり、直接見て触れて確認することができるため比較的簡単に発見できることが多く早期治療につながります。

まずは、月1回のセルフチェックを習慣にすることを心がけましょう。

### 口の状態



※次ページ「セルフチェックの方法」を参照

- 口内炎が2週間以上治らない
- 入れ歯傷、抜歯した傷がなかなか治らない
- 粘膜に赤色や白色になったところ、ただれがある
- 硬いしこりや、腫れ、できものがある
- 舌の動きが悪くなった
- 原因不明の歯のぐらつきがある
- 食べ物が飲み込みにくくなった



1つでも該当の場合は「**早めに歯科医院を受診**」しましょう。

### 生活習慣

- たばこを吸っている 
- お酒を飲む 
- 歯みがき、入れ歯の掃除をかんたんに済ませている
- 入れ歯や歯の詰め物があたって痛い
- 頬や舌などの粘膜を頻繁にかむ
- 食べ物の好き嫌が多い、または偏食がある

該当の場合は「**口腔がんのリスクが高い**」です。

「**生活習慣を改善する**」、  
「**歯科医院を受診する**」など行動しましょう。

※詳しくは「**口腔がんを知ろう!**」をご覧ください。

## セルフチェックの方法

- \* 明るい場所で、大きめの鏡を使う
- \* 入れ歯ははずす
- \* 清潔な指で触れながら観察する

