

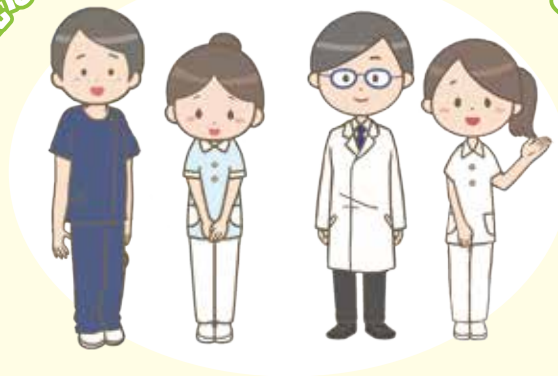
こんな人が

## 口腔がんになりやすい！

- 1 たばこを吸っている
- 2 お酒を飲む
- 3 熱い食べもの、辛い食べものが大好き
- 4 食べものの好き嫌が多い
- 5 むし歯や詰め物が外れたままになった歯がある
- 6 合わない入れ歯を使っている
- 7 歯みがきは簡単にすませている
- 8 何年も歯科健診を受けていない
- 9 かかりつけ歯科医はいない
- 10 男性である  
(女性の約2倍、男性が口腔がんになる割合が高い)



心配な時は歯科医院・病院を受診しましょう



杉並区では、令和12年度までに  
「定期的な歯科健診を受けている者の割合」を  
55.5% (令和5年度) → 65% に増やすことを  
目標としています。

(杉並区健康づくり推進条例に基づく目標及び指標より)

めざせ健康長寿



協力・資料提供 ● 一般社団法人 東京都杉並区歯科医師会  
監修 ● 国立大学法人 東京科学大学 顎口腔腫瘍外科学分野  
原田 浩之 教授  
発行 ● 杉並保健所健康推進課

自分で発見できる  
お口のトラブル

こう こう  
「口腔がん」

口の中にも「がん」が  
できるのをご存知  
ですか？



杉並保健所 健康推進課

# がん大国日本！！

日本人の2人に1人は、一生のうち1度はがんにかかるといわれています。また、高齢化とともに昭和56年から、がんは日本人の死因の第1位となりました。杉並区民の方も、年に約1,300人が、がんで亡くなっています。しかし、近年はがんの治療方法も目覚ましく進歩し、早い段階でがんを発見し治療をすることで、多くの方が社会復帰を果たしています。

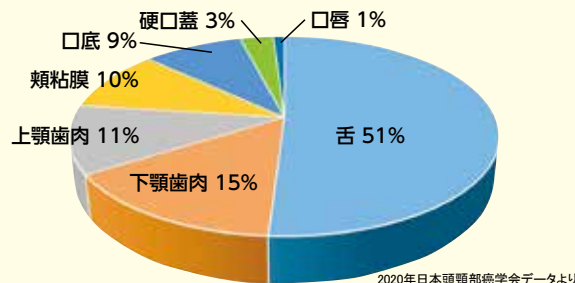
## 口の中にも「がん」？

ところで、私たちの口の中にも、がん（<sup>こうくう</sup>口腔がん）ができるということをご存知ですか？

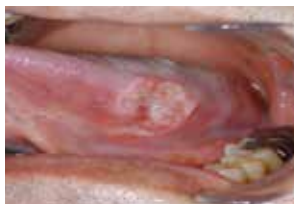
大腸、肺、胃がんと比較すると、口腔がんになる人はかなり少ない数です。しかし、近年、口腔がんが原因で亡くなる方は増えています。

初期の口腔がんは簡単に治すことができ、後遺症もほとんど残りません。しかし、進行すると、舌や顎の骨を失う場合もあり、会話や食事など他のがんと同様に日常生活に大きな影響が出てしまいます。

## 口腔がんの種類



口腔がんは、写真のように、多くは口の粘膜に発生しますが唾液腺にできる、がんもあります。



ぜつ  
舌がん



きょうねんまく  
頬粘膜がん



じょうかくしにく  
上顎歯肉がん



かがくしにく  
下顎歯肉がん



こうてい  
口底がん



こうこうがい  
硬口蓋がん



はくばんしょう  
白斑

はくばんしょう  
白斑症は、がんの前ぶれです。  
(前がん病変)



## やってみましょう！ 【口腔がんセルフチェック】

口腔がんは自分で見つけることができます！！

普段から月に1回は鏡を使ってセルフチェックを行い、口の中に変化がないか観察しましょう。口腔がんは直接目で確認できるので、早期に発見しやすいがんです。

気になることがあれば、かかりつけ歯科医、耳鼻咽喉科、病院に相談しましょう。

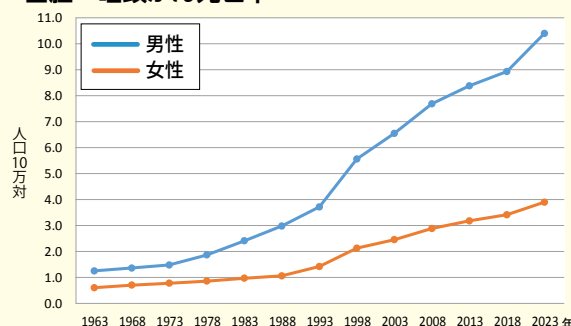


### セルフチェック 5

- 1▶ 2週間以上経っても治らない  
口内炎がある ☒
- 2▶ 粘膜に「赤く」なったり「白く」  
なったりしているところがある ☒
- 3▶ なかなか治らない「しこり」や  
「腫れ」がある ☒
- 4▶ 合わない入れ歯を無理して  
使っている ☒
- 5▶ 食べ物が飲み込みにくく  
なった・・・ ☒

### 口腔・咽頭がん死亡率

資料：国立がん研究センターがん情報サービス



<参考> 口腔・咽頭がん死亡率(人口10万対)  
【男性】1963年:1.3 → 2023年:10.4  
【女性】1963年:0.6 → 2023年:3.9