

## 口腔自我檢查法

- 一、執行口腔自我檢查的目的：根據衛生署公佈之民國101年國人死因分析，口腔癌位居癌症死因第五位。主要原因與嚼食檳榔有關，若加上抽菸、喝酒，得口腔癌的機會是正常人的123倍。藉由口腔自我檢查有助於早期發現口腔癌。
- 二、口腔癌的症狀：口腔癌早期症狀，通常是在口腔內出現不痛的腫塊，或是超過十天至兩週以上沒有癒合的潰瘍，有時候伴隨喉嚨疼痛，甚至神經痛轉移到耳朵影響聽力。晚期常見吞嚥困難、牙關緊閉、舌頭活動困難等。
- 三、口腔自我檢查步驟：
  - (一) 事前準備：鏡子、良好的光線（筆燈或手電筒）、取下活動假牙、去除口紅、先執行口腔清潔。
  - (二) 檢查程序如下：
    1. 檢視臉部外觀是否對稱、膚色正常無異狀，嘴唇外觀邊界應平整。
    2. 嘴唇上、下翻開，看看黏膜顏色是否正常、有無不正常之潰瘍或突起。
    3. 用雙手將嘴唇向外向後撐開（圖一），檢查牙齦是否有無異物。
    4. 用手將臉頰向左、右兩側拉撐（圖二），觸摸左右臉頰內部的黏膜有無硬塊。
    5. 舌頭伸出左右動動，是否活動自如，並仔細檢查舌尖、舌側是否有異樣、潰瘍。
    6. 抓住舌尖將舌頭拉出檢查舌頭的底部及根部。
    7. 舌尖頂住上顎、嘴巴張大，檢查口腔底部，並用手指觸壓口底有無腫塊。
    8. 張大嘴巴，檢視並觸摸硬、軟顎及口底是否正常，檢查口底時，一手指置於舌下處，另一手指置於下頷相對應處，兩手指輕輕搓揉，檢查是否有硬塊。
    9. 手指輕輕的擠壓臉頰兩側（圖三），是否有不正常的硬塊。
    10. 頭側向左邊，以右手由耳上往下按壓，再延著頸部輕輕的擠壓（圖四），檢查有無不正常的塊狀物，接著頭轉向右側，以相同方法檢查左側頸部。
    11. 最後用手指輕輕的抓住喉結，做吞嚥動作看喉結是否活動自如。
  - (三) 自我檢查時若有上述可疑的症狀，應就醫檢查。
  - (四) 口腔癌篩檢資訊：現國民健康署補助補助30歲以上有嚼檳榔（含已戒檳榔）或吸菸民眾、18至未滿30歲有嚼檳榔（含已戒檳榔）之原住民每兩年一次口腔黏膜檢查，以利早期檢查及早期治療。

衛生福利部統計處 (2014, 4 月) · 101 年死因統計 · 2014 年 4 月 21 日取自  
[http://www.mohw.gov.tw/cht/DOS/Statistic.asp?flist\\_no=312&fod\\_list\\_no=2747](http://www.mohw.gov.tw/cht/DOS/Statistic.asp?flist_no=312&fod_list_no=2747)。

衛生福利部國民健康署(2013, 7 月 9 日) · 口腔癌篩檢簡介 · 2014 年 4 月 21 日  
取自  
<http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/HealthT%EF%BC%BFopic/TopicArticle.aspx?No=201007190003&parentid=201007190002>。

侯勝博 (2011) · 口腔癌防治新進展 · 台北市醫師公會會刊, 55(2), 13-21。

Crozier, E., & Sumer, B. D. (2010). Head and neck cancer. *Medical Clinics of North America*, 94(5), 1031-1046.