

口腔癌的自我檢查

大綱

- 一、口腔癌的癌前病變
- 二、口腔癌的主要症狀
- 三、口腔癌發生的原因及高危險群
- 四、口腔癌自我檢查的方法及步驟
- 五、口腔癌的預防措施

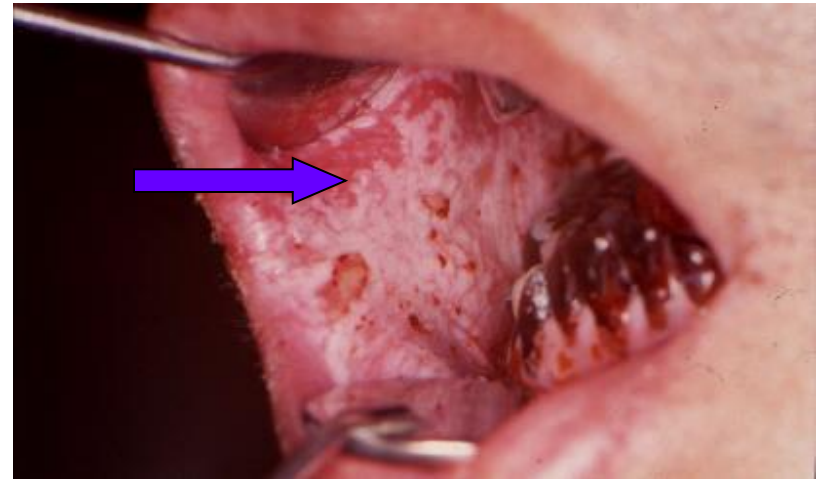
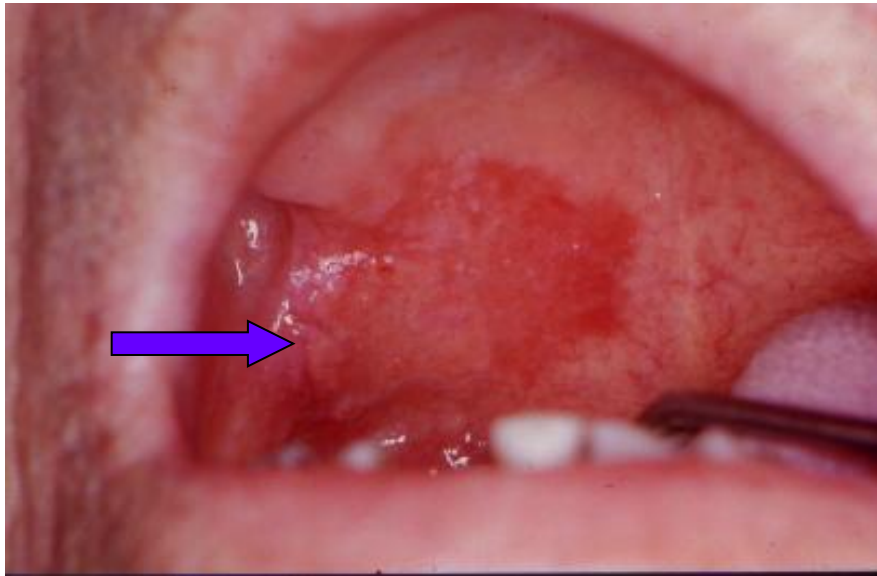
一、何謂口腔癌前病變

口腔黏膜上出現白斑、紅斑、纖維化、潰瘍或突起物等，都是口腔黏膜病變的特徵。臨床上將白斑症、紅斑症、口腔黏膜下纖維化及疣狀上皮增生稱為口腔癌前病變，而且如果這些病變超過兩星期沒有消失則有可能發展為口腔癌，應儘速請口腔顎面外科醫師檢查。

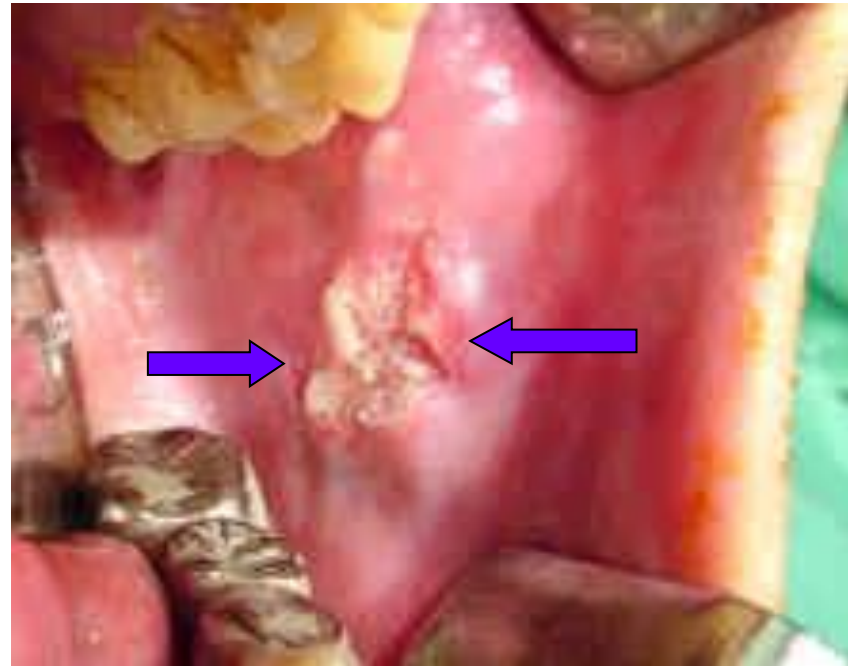
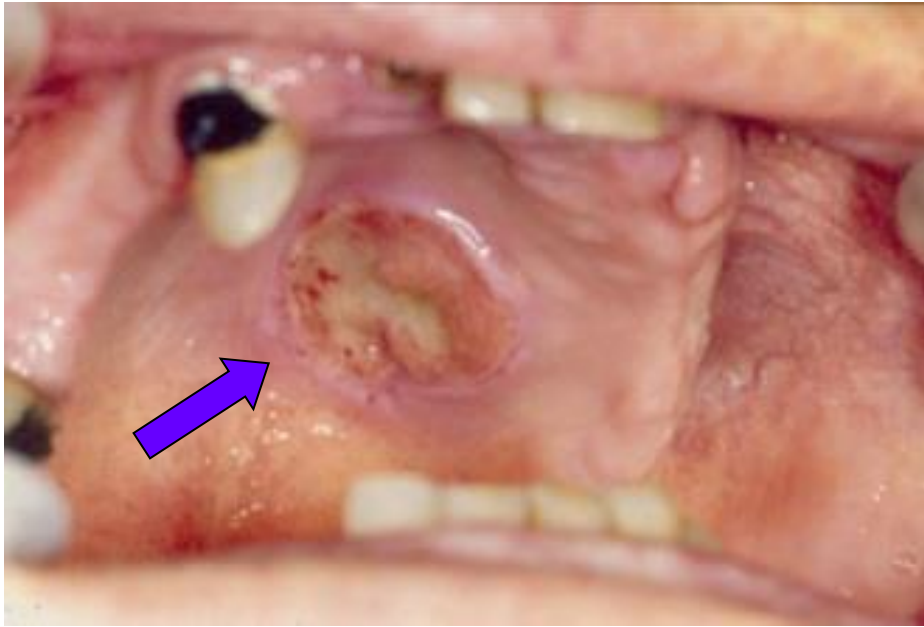


二、口腔癌的症狀

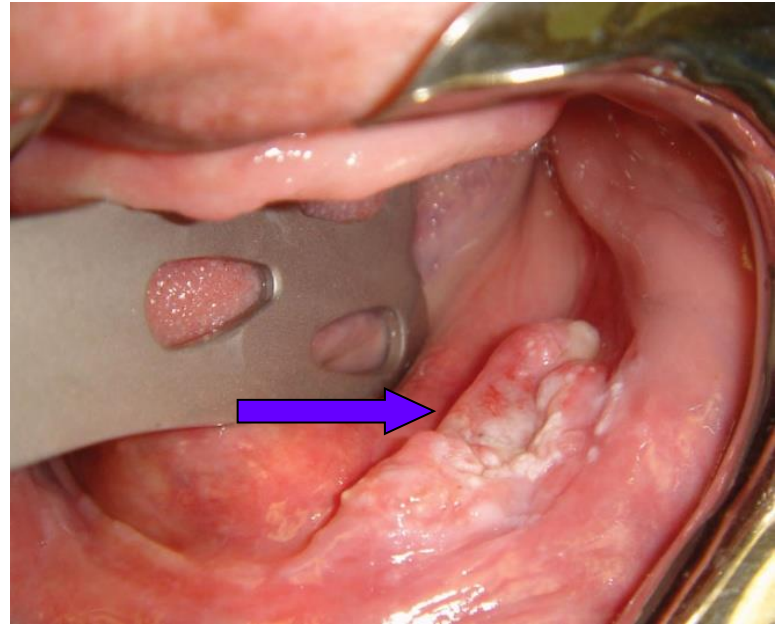
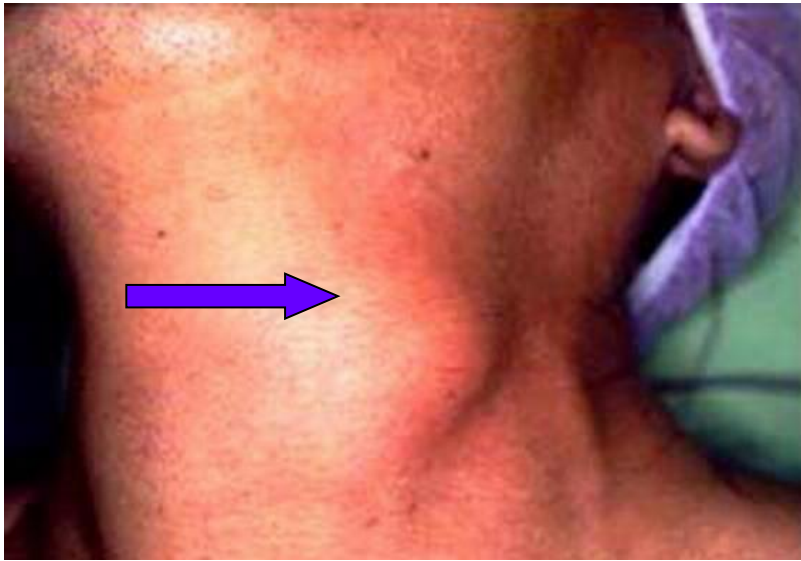
口腔黏膜顏色或形狀改變



超過兩週以上未癒合之口腔黏膜潰瘍




口內或頸部任何部位有不明原因之腫塊



舌頭的活動性受限制，導致咀嚼、吞嚥、說話困難、舌頭半側感覺麻木或無知覺





口腔黏膜乾澀、灼熱或有刺痛感，
張嘴時口腔黏膜拉緊，張口受限

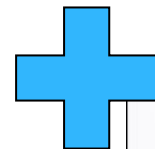
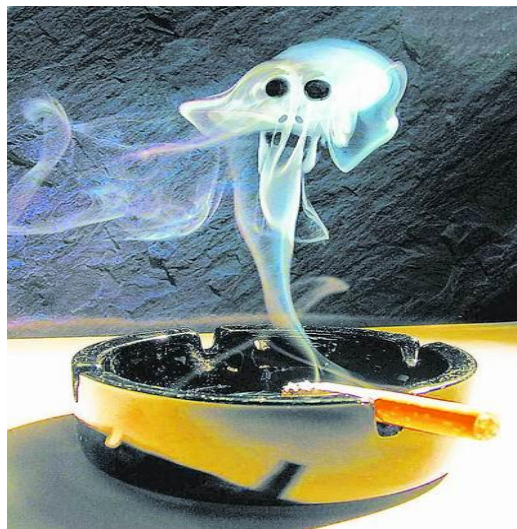
三、口腔癌發生的原因及高危險群

- * 抽煙、喝酒、吃檳榔是導致口腔癌的主要誘發原因，通常若是合併使用則會加速癌症的產生。
- * 長期機械性刺激如齶齒、義齒的尖銳邊緣。
- * 陽光過度照射，引發唇癌。

根據研究嚼食檳榔者罹患口腔癌的機率是不
嚼檳榔者的**28**倍



嚼食檳榔合併煙、酒，罹患口腔癌的機率是
不嚼檳榔者的 123倍



台灣口腔癌患者88%有嚼食檳榔習慣





四、口腔癌自我檢查的方法與步驟

* 檢查前請先洗手，站在鏡子前面，
眼睛觀察臉部是否有突出物或塊狀
物



* 將嘴唇上、下翻開，檢查口內黏膜顏色是否有異狀



* 用雙手將嘴唇向外向後撐開，檢查牙齦是否健康



* 用手將臉頰向左、右側方拉撐，檢查口內臉頰側黏膜是否完整，顏色是否正常



* 伸出舌頭左右動一動，並仔細檢查舌尖是否有異樣；並抓住舌尖拉出檢查舌頭根部



* 舌尖頂著上顎、嘴巴張大，檢查口腔底部，並用左右手之食指由口內及口外互相觸壓口底有無腫塊



* 嘴巴張大並發出“啊”的音，檢查軟顎、上咽喉是否有異樣



- * 用手指由耳上往下沿著左右兩側輕輕擠壓，接著頭點低指壓下巴兩側，檢查是否有不正常的塊狀物或淋巴結
- * 最後用手指輕輕抓住喉結處做吞嚥動作，看是否活動自如



五、口腔癌的預防措施

- * 戒除煙、酒以及檳榔為首要預防措施
- * 維持口腔衛生，蛀牙或不適當的假牙均需治療
- * 避免過熱或刺激性食物

口腔癌篩檢

- * 30歲以上或18-29歲原住民持戶口名簿，曾嚼食檳榔或抽煙者每兩年可至牙科做口腔癌篩檢
- * 門診服務時間：（口腔外科）
每週一至週五上午成人牙科第3診
週四下午成人牙科第32診