

哲風会通信

2019. 7 VOI・91

季節は梅雨の時期に入って、じめじめとしたすっきりしない日々が続いていますね。 乾きづらい洗濯物に滅入ってしまう時もありますが、自然や農作物にとっては大切な恵の雨でもあるので、やっぱり梅雨も必要なんですよね。雨上がりの快晴を楽しみに過ごそうと思います。



口腔がんの見分け方

最近、芸能人が闘病を公表したことから口腔がんが注目されていますね。 口内炎と思っていたら口腔がんが進行していたという事でした。大抵の方が一度は経験したことがある口内炎ですので、自分にも起こりえるのではないかと心配になると思います。一般的に口内炎は一週間から十日で治る事がほとんどです。もし二週間以上続くようであれば、歯科医院などで診てもらうのもいいでしょう。口腔がんは、がんのなかでも自分で見つけやすい種類に分類されます。注意してみると口の中の表面に異常が確認できるからです。では、自分の口の中のチェックの仕方を説明しましょう
まずは明るい場所で鏡を持ち、口の中を観察しましょう。入れ歯は外しておきます。

①上下の唇の内側や歯肉の状態を観察します。



②ほっぺを引っ張って内側の状態を観察します。



③歯の裏側の歯肉の状態を観察します。



④上あごの状態を見て色の変化やしこりが無いか確認します。



⑤舌を伸ばして表面、側面、裏側を観察します。指で優しく触って異常が無いか確認します。

⑥首や顎の下辺りに腫れはないか確認します。



以上の方法で日常的に口の中を観察しましょう。その上で注意したい症状として、

- なかなか治らないしこりや腫れがある
- 粘膜が白くなったり赤くなっている
- ほっぺや舌が動かしづらい
- 粘膜からの出血
- 首のリンパの腫れが三週間以上続く
- 口内炎が二週間以上続く

このような症状があれば歯科医院や口腔外科のある病院に相談してみてください。
口腔がんにかかるリスクを減らすには、お酒やたばこを控えること。バランスの良い食生活に気を付けること。口の中を清潔にしておくことが大切です。治療していない歯を放置する事もリスクにつながるのできちんと治療しておきましょう。自分で発見できやすい病気だからこそ、普段から口の中のチェックを習慣づけることが大切です。

今月の通信担当

今月の担当、むさしデンタルオフィスの高木です。飛行機に乗ったり、高い山に登ると歯が痛むことがあると聞いたことがありますか？ どうやら気圧の変化が原因のようですが、岡山大学大学院の研究グループが発表したところによると、歯周病は気圧や気温が変化すると3日以内に急激に悪化する事があるそうです。生体のバランスが崩れて免疫が低下するためだと考えられているようですが、梅雨前線の通過する今の時期は要注意だそうですよ。日頃のプラークや歯石の除去が予防につながるので、気になる方は早めに歯科医院で口腔ケアをしましょう。

医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801