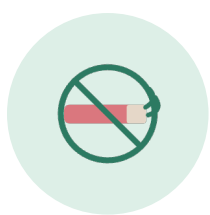


なりやすさを下げるために、今日からできること

危険因子と予防

頭頸部がんの多くは、生活習慣やウイルスと関わります。原因を知ることが、予防の第一歩です。

主な危険因子



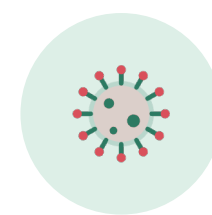
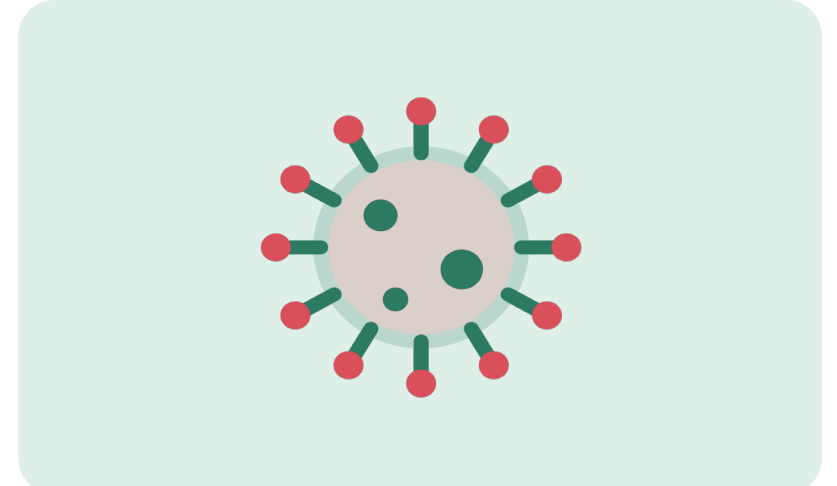
たばこ

最も大きな危険因子。
受動喫煙も影響します。



お酒の飲みすぎ

たばこと重なると、
危険がさらに高まります。



HPV

ヒトパピローマウイルス。
中咽頭がんの原因のひとつ。

予防のポイント



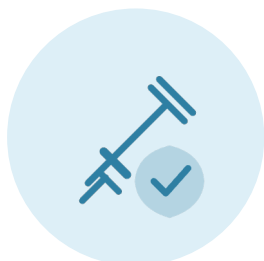
禁煙する

自分と周りの人の煙を減らす



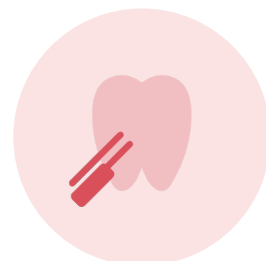
節酒する

量と頻度を見直す



HPVワクチンを相談

対象や接種について医療機関・
自治体に確認



口の中を清潔に

毎日のケアと定期的な歯科・医
科健診

「全部を完璧に」ではなく、できることを一つずつ。