

口の中のセルフチェックのPoint

口腔がんは、自分の目で見て確かめられる数少ないがんです。歯みがきのついでに、鏡で口の中をぐるりと見る習慣をつけましょう。早く見つければ、話す・食べる機能を残しやすくなります。

1

明るい場所で

窓ざわや洗面所の照明の下で

2

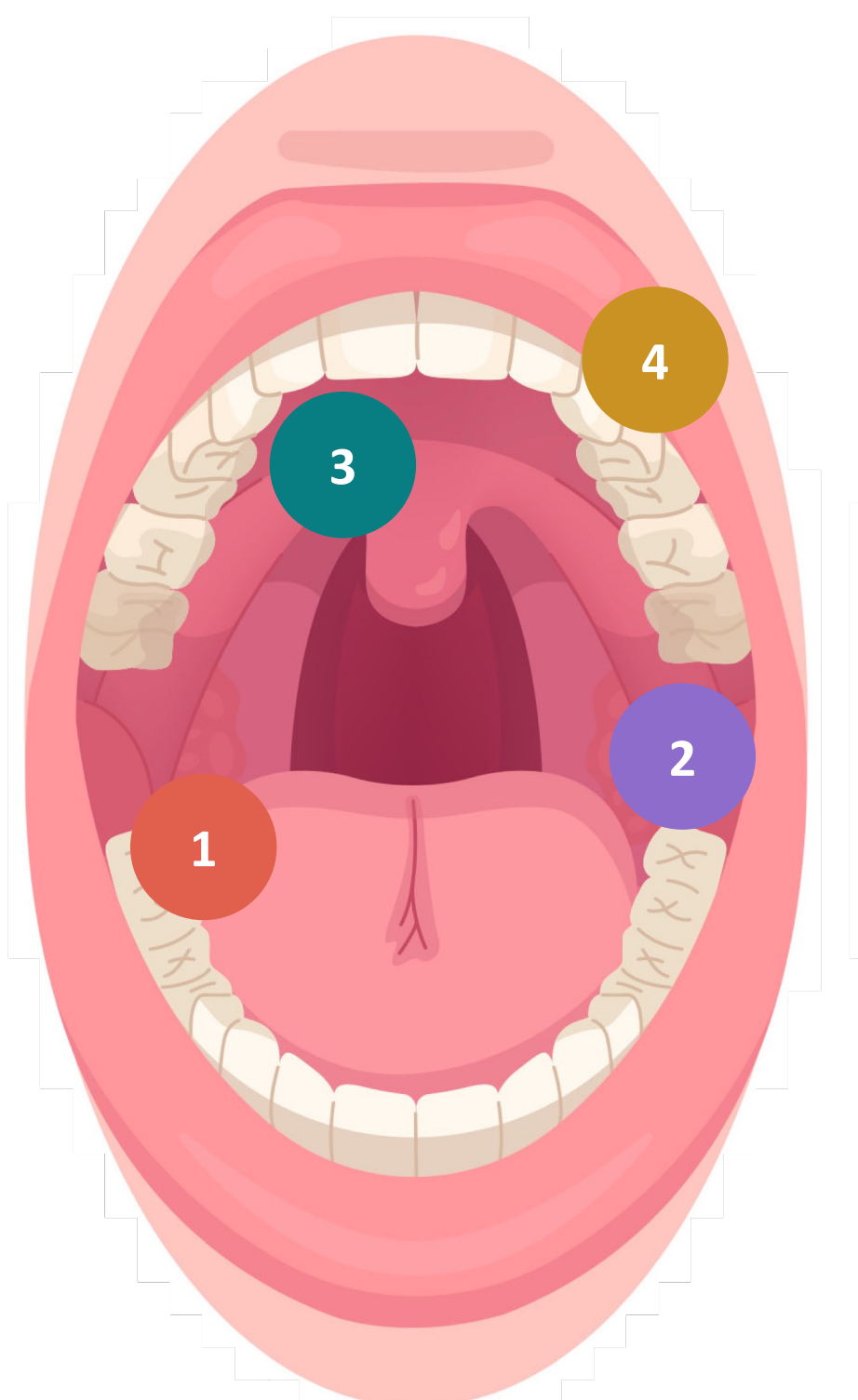
鏡を用意

手鏡があると奥まで見えます

3

手を洗ってから

入れ歯は外して確認します



1

舌の両わき・裏

2

歯ぐき・頬の内側

3

口の天井・底

4

唇・口の入口

気づきたい4つの変化



赤い・白い変色

いつもと違う色が残る



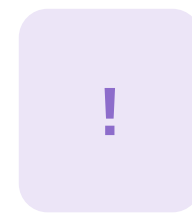
治りにくい口内炎

同じ場所の傷が続く



硬いしこり

舌や歯ぐきが硬く感じる



出血・しびれ・動かしにくさ

食べる・話す変化にも注意



気になる所見は、そのままにしないでください
2週間以上続く変化は、受診を

耳鼻咽喉科・頭頸部外科、または歯科・歯科口腔外科でご相談いただけます