



# 歯っぴー通信



2024年  
1月

## YAMANE DENTAL CLINIC 山根歯科医院

### 知っていますか？口腔がん(舌癌)のこと

口の中にできたがんのことを、総じて口腔がんといいますが、舌癌とは一般的に、舌の前方2/3(口を大きく開けたときに見える範囲)に生じたがんのことを指します。

すべてのがんに対する口腔がんの割合は1~3%ですが、口腔がんのうち舌癌の占める割合は約40%です。患者さんの割合は女性に比べ男性が比較的に多く、喫煙も原因に関連があるといわれています。

50歳~70歳代に発症することが多いですが、20~30歳でも発症することがあります。

また口腔がんの中でも舌癌は特にリンパ節に転移を起こしやすいがんなので注意が必要です。

舌癌は、鏡を使って患部を自分で見るができるがんです。舌の両脇の部分にできることが多く、舌の先端や表面の中央部分ではあまりみられません。舌の裏側などの見えにくい場所にできることもあります。

#### ~ 舌癌の症状 ~

- ・ しこりがある(触ると硬い)
- ・ 舌の粘膜に色の変化が見られる(白い、赤いなど)
- ・ 舌粘膜のただれや口内炎のような症状ができてから2週間以上続く
- しびれや麻痺がある
- 味覚障害がおきる
- 少しの刺激で痛むことがある
- 舌を動かしにくくなる
- 出血が持続する
- 口臭が強くなる

※ ・は比較的初期でも起こる症状で、■はかなり進行してから起きる症状です。



#### お口の健康レシピ

##### 噛むカムレシピより

##### 海鮮入り和風豆乳スープ

#### 【材料(2人分)】【分量】

- 水.....100ml
- シーフードミックス.....60g
- れんこん.....100g
- ぶなしめじ.....1/2パック(50g)
- 無調整豆乳.....200ml
- めんつゆ(3倍濃縮).....小さじ2
- こねぎ.....少々



- (1) れんこんは棒状に切り、ぶなしめじは小房に分ける。こねぎは小口切りにしておく。
- (2) 鍋に水・シーフードミックス・れんこん・ぶなしめじを入れて、火が通るまで加熱する。(アクが出たらすくっておく)
- (3) 豆乳・めんつゆを加え、温める。
- (4) 器に盛り付け、こねぎをちらす。

#### 舌の口内炎と舌癌の違い

口内炎は、口の粘膜における炎症の総称で、口の中のトラブルの一つです。

口内炎のできる原因は免疫力低下、細菌、傷などで、舌だけではなく、唇や頬の内側、歯茎など、口腔内のどこでもできます。

口内炎は何もしなくても痛かったり、何かが触った時に痛みが出ますが、舌癌はよほど大きくならないと通常は痛みが出ません。

口内炎だと思っても、2週間以上症状が続く場合、いつもと違う症状を感じた場合は、きちんと受診しましょう。



#### 舌癌を予防するためにできること

舌癌を予防するためには、**まず禁煙・禁酒が大切です。**

喫煙習慣や飲酒習慣のある方は舌癌だけではなく、ほかの頭頸部がん(中、下咽頭、喉頭がん)の発症リスクも高めますので、この機会に禁煙・禁酒を検討してみましょう。

口腔内のトラブルも舌癌の発症リスクとなりますので、日々の歯磨きやうがいでの口の衛生を保つようにしましょう。

#### 気になる症状があれば受診してくださいね

舌は、人間が生きていくうえで大切な食事や発声に関わる器官です。これらの機能を守るためにも、舌癌は早期発見・治療が重要だといわれています。

なかなか治らない口内炎がある、舌に痛みや違和感がある、舌の一部が白い・赤いなど、気になる症状があれば、いつでも私達に相談してください。



#### 院長の挨拶コーナー

「本年もよろしくお祈り致します」

新年を迎え、新たな気分でお過ごしのことと思います。

この冬は、暖冬ということですが、吹く風の冷たさに改めて季節を感じる頃となりました。

この一年も、実り多き一年になりますようにお祈りしております。



院長 山根 浩二

愛知学院大学歯学部卒業

山根歯科医院  
YAMANE DENTAL CLINIC

0857-38-2118 鳥取市東町3丁目258-1



QRコードからHPをご覧ください