

目で見て！
指でさわって！

自分で見つける！ 口腔がんセルフチェック

ひと月に1度はチェックしましょう！

どうやって見るの？



大きな鏡と歯科用ミラーを用意して、明るい場所で観察しましょう。
(入れ歯は、はずしましょう。)

- かお
- くび

「しこり」や「はれ」があるか見て、さわってみましょう。



- くちびる
- 前歯の歯ぐき

歯を軽くかみあわせて、上下のくちびるを鏡で見て、指でさわってみましょう。
前歯の歯ぐきも同じように観察してみましょう。



- ほほ(頬)
- 奥歯の歯ぐき

口をあけて頬を指でひっぱり、頬の内側を見て、指先でさわってみましょう。
上下の奥歯の歯ぐきも同じように観察しましょう。



- 上あごの天井

頭を後ろにそらして、上あごの天井を鏡で見ながら、指先でさわってみましょう。



- 口の底
- 内側の歯ぐき

口を少しあけて舌の先を上あごにつけて、口の底と下あごの内側の歯ぐきを歯科用ミラーで見て、さわってみましょう。

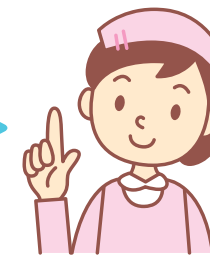


- 舌

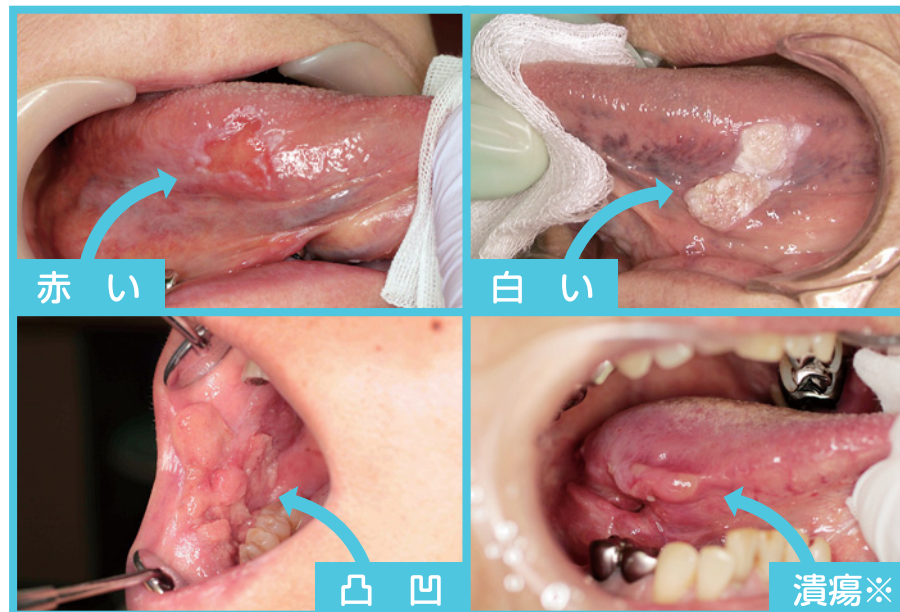
清潔なガーゼで舌を挟んで引っ張ってみましょう。舌の表面と裏側を鏡で見て、もう片方の指先でさわってみましょう。
舌のふちも同じように観察してみましょう。



チェックのポイントは？

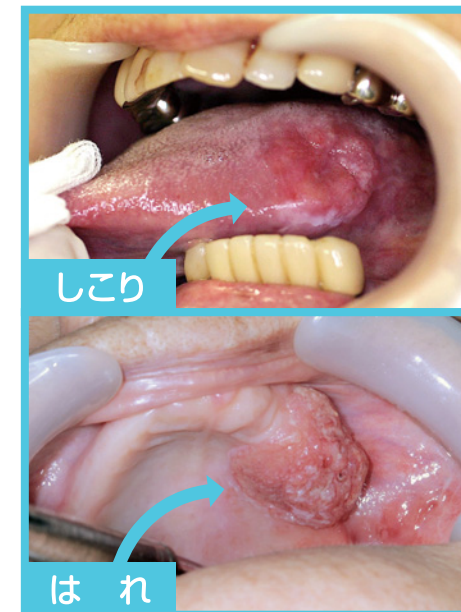


見てチェック!!

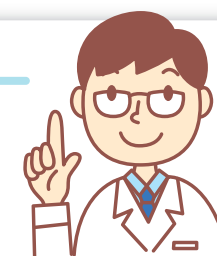


※裂け目や深い傷

さわってチェック!!



1つでもこんな変化を発見したら かかりつけ歯科医院を受診しましょう!



2週間以上治らない口内炎がある。

なかなか治らない「傷」がある。

「しこり」や「はれ」がある。

指先でさわると痛みや硬い部分がある。

歯のぐらつきが続いている。

口の中から出血がみられる。

頬や舌が動かしづらい。

赤くただれた部分や白くなっている部分がある。