

## 口腔がんを予防するために

たばこを吸わない。

口の中や入れ歯を清潔に保つ。

他人のたばこの煙はできるだけ避ける。

香辛料など刺激物をとりすぎない。

お酒は、適正飲酒。強いお酒は、薄めて飲む。

バランスのとれた食事をとる。

歯みがきやうがいを習慣にする。

合わない入れ歯、むし歯、欠けた歯はすぐ治療する。

## 口腔がん予防啓発運動への取組

口腔がんは、胃がんや肺がんと異なり、直接見ることができるため早期に発見しやすい“がん”です。

札幌市では、多くの市民の方が口の中を自己観察することで、口腔がんの早期発見・早期治療につながり、大切な命を守る事ができるよう口腔がん予防啓発運動に取り組んでいます。



札幌市口腔がん予防啓発運動のシンボルマーク、「ピンククローバー」です。

### 作成：口腔がん予防啓発推進委員会

井谷 秀朗	社団法人札幌歯科医師会
請井 繁樹	札幌市保健福祉局
大西 良近	社団法人札幌歯科医師会
奥村 一彦	北海道医療大学
佐藤 明	北海道大学病院
中山 絵里	社団法人北海道歯科衛生士会札幌支部
○宮崎 晃亘	北海道公立大学法人札幌医科大学 (五十音順 ○委員長)

発行：札幌市保健所

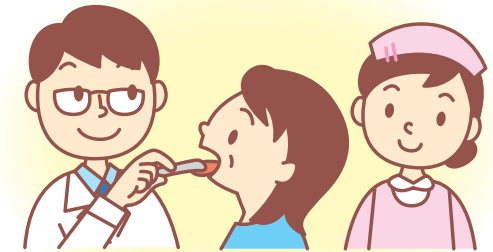


札幌市の口腔がん予防に関する情報は  
<http://www.city.sapporo.jp/eisei/shika/koukuugan.html>

# なるほど！口腔がん

## 口のサイン、見逃さないで！

口内炎がなかなか治らない…  
もしかしたら「**口腔がん\***」かもしれません。  
「何か変？」の口のサインを見逃さないで！  
口腔がんを早期に発見しましょう。



\* 舌や歯ぐき、頬や上あごなど、口の中にできる“がん”を「口腔がん」といいます。



舌にできた“がん”  
(舌がん)



舌と歯ぐきの間にできた“がん”  
(口底がん)



歯ぐきにできた“がん”  
(歯肉がん)

## あなたをご存知でしたか？

札幌市民 713 人にお聞きしました。

「口の中にがんができることを知っている」人は

62%

しかし「口の中を見て口腔がんを見つけられることを知っている」人は

18%

「口腔がん」は、自分で見つけることができます。

(2011年 札幌市お口の意識調査より)