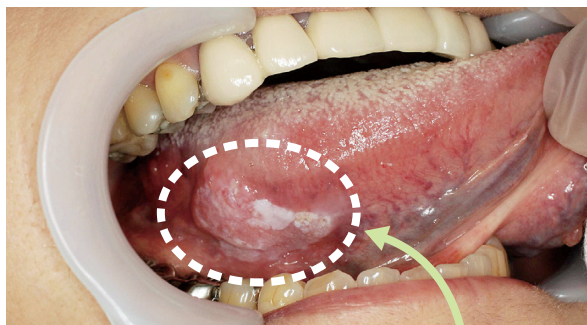
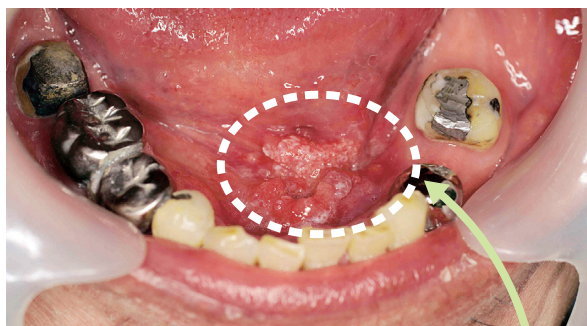


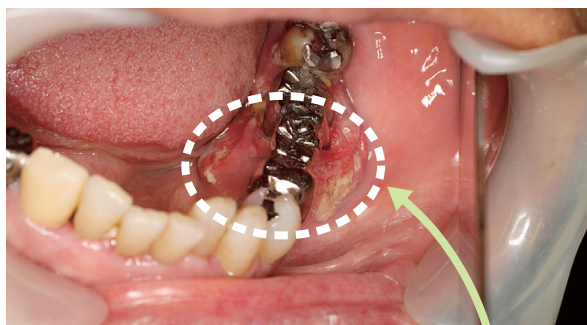
くち 口の中にできた 口腔がん



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」**

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

歯みがきと
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

札幌市口腔がん

検索

作 成：口腔がん予防啓発推進委員会

発 行：札幌市役所ウェルネス推進課



自分で見つける!

こう くら
口腔がん



口腔がんは、自分で見つける
ことができる“がん”です。

「何か変?」と感じる口のサイン
を見逃さないで、口腔がんを
早期に発見しましょう!



ピンククローバーは
札幌市口腔がん予防のシンボルです。

自分で見つける！ 口腔がん セルフチェック

あてはまる項目に☒していきましょう！

☐ 2週間以上治らない口内炎がある

☐ 歯のぐらつきが続いている

☐ なかなか治らない「傷」がある

☐ くち口の中から出血する

☐ 「しこり」や「はれ」がある

☐ 頬や舌が動かしづらい

☐ さわると痛みや硬い部分がある

☐ 赤くただれたり、
白くなっている部分がある

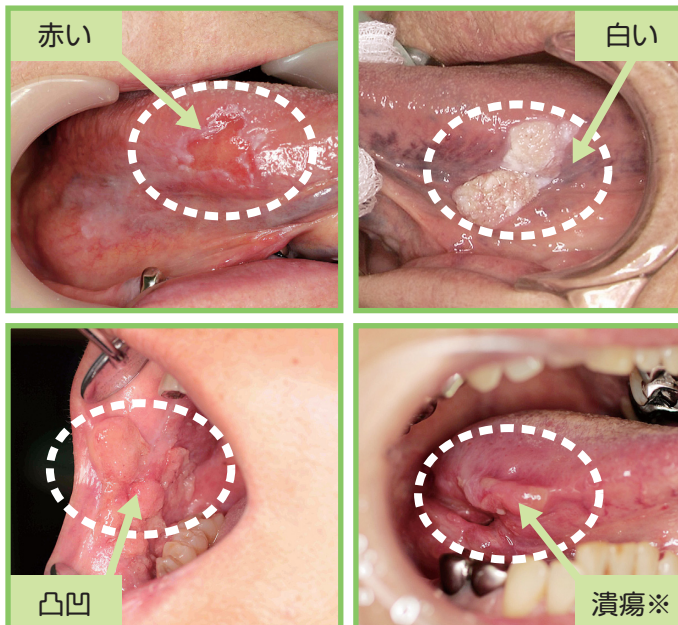
1つでも**チェック**がついたら
かかりつけ歯科医院に
相談しましょう！

チェックのポイント



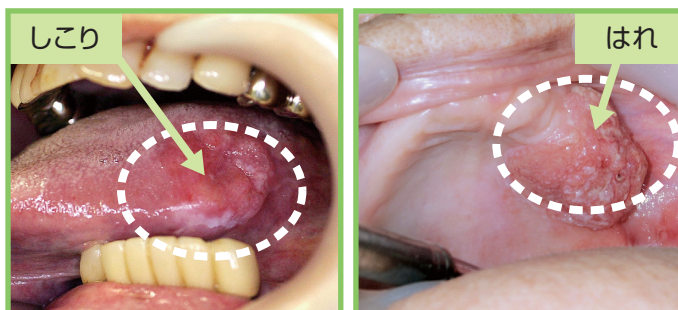
目で見て、指でさわって、こんな変化がありますか？

目で見て！



※裂け目や深い傷

指でさわって！



大きな鏡を用意して、
明るい場所で**観察**しましょう！
(入れ歯は、はずしましょう)

どうやって
見るの？



しこりやはれがあるか、
顔と首をさわってみましょう。



歯を噛み合わせて、**上下の
くちびると前歯の歯ぐき**を
さわってみましょう。



頬をひっぱり、**頬の内側と
上下の奥歯の歯ぐき**を
見てみましょう。



頭を後ろにそらし、
上あごの天井を見ながら
指でさわってみましょう。



舌の先を上あごにつけて、
口の底と内側の歯ぐきを
見てさわってみましょう。



清潔なガーゼで舌を挟んで
引っ張り、**舌の表・裏面、ふち**
を見てさわってみましょう。



ひと月に1度はチェックしましょう！