

## 口は健康のもと Vol.166

### 口腔がん ③ ～予防～

これまで口腔がんの概略、早期発見の重要性、セルフチェック方法についてご説明しました。今回は口腔がんの予防についてご説明します。

まず、口腔がんのリスク因子を列挙します。

- ① 喫煙：喫煙者は非喫煙者に比べ約7倍も口腔がんになりやすいと言われています。
- ② 飲酒：飲酒の習慣のある人はない人に比べ約6倍も口腔がんになりやすいと言われています。喫煙と飲酒の両方の習慣がある人の危険率はない人に比べ約36倍にもなります。
- ③ 物理的刺激：斜めにはえた歯、虫歯、壊れた被せ物などによる慢性的な刺激は口腔がんの危険率を上げます。当然、きちんと治療すれば危険率を下げるすることができます。特に舌がんは、傾斜歯や虫歯による刺激と強く関係すると報告されています。
- ④ 化学的刺激：香辛料などの刺激も危険率を上げると言われています。
- ⑤ 口腔内の炎症：口腔衛生状態が悪く、歯周炎などの炎症があると口腔がんの危険率が高くなります。
- ⑥ 鉄分やビタミンの不足
- ⑦ 細菌・ウイルス感染

これらのリスク因子を可能な限り除去することが、口腔がんの予防になります。

そのためには、生活習慣の見直しに加え、かかりつけ歯科医を持つことが大切です。

奥羽大学歯学部附属病院 口腔外科 講師 濱田 智弘

