



11月になりました。今年はインフルエンザが大流行する恐れがあると言われており、また新型コロナウイルスの第6波との同時流行も懸念されています。

インフルエンザの予防法といえば、①手洗いうがい、②十分な睡眠、③人混みでのマスクの着用などですが、実は口腔内を清潔に保つこともインフルエンザの予防になります。

お口の中には沢山の細菌がいますが、その中の一部の細菌が「プロテアーゼ」、「ノイラミニダーゼ」という酵素をつくりだし、粘膜を覆っているタンパク質を破壊して、インフルエンザウイルスが粘膜にくっつき、身体の中に侵入するのを手助けしてしまうのです。

お口の中の細菌の数は個人差がありますが、およそ1千億～1兆個といわれています。口腔内の細菌を減らすことがウイルス感染の予防に繋がります。介護施設の入居者が歯科医院での口腔ケアを受けた結果、インフルエンザの感染率が10分の1になったというデータもあり、新型コロナウイルスの予防にも有効です。プロの手で口腔内を清潔にして、ウイルスから身体を守りましょう。

ながさき歯科医院からのお知らせ



PMTICを受けましょう



## ながさき歯科医院

電話 042-729-4182

訪問専用ダイヤル 0120-75-4182

診療科目 一般歯科、小児歯科、口腔外科、歯列矯正、審美歯科、インプラント、  
予防歯科、訪問診療

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前	9:30 ～13:00	9:30 ～13:00	9:30 ～13:00	休診	9:30 ～13:00	9:30 ～13:00
午後	14:00 ～18:00	14:00 ～18:00	14:00 ～18:00	休診	14:00 ～18:00	14:00 ～16:30
休診日：日曜・祝日・木曜日						

## 口腔がんは早期発見が大切

### ★口腔がんとは？

口腔（こうくう）とは、お口の中全体を指します。そして、そこにできるがんを総称して「口腔がん」と呼んでいます。タレントの堀ちえみさんの罹患で注目されました。舌や頬、歯ぐきなど、様々な部位にできますが、最も多いのは舌にできる舌がんです。日本では年間約 8,000 人(2016 年)が口腔がんになります。がん全体のおよそ 1% ですが、年々増加しており、30 年前と比べると約 3 倍に増えています。

口腔がんは、初期症状のうちに発見すれば簡単な治療で治すことができ、後遺症もほとんど残ることはありません。しかし進行した口腔がんでは、手術により舌やあごの骨を切除するため、顔が変形することがあります。このため、日常生活に大きな支障を残すことがあるのです。だからこそ、早期発見が重要です。

### ★口腔がんは痛みがない！？

口腔がんは痛みを伴わないものが多く、口内炎と間違われてしまうことがあります。口内炎は長くても二週間程度で治りますが、なかなか治らない場合は、口腔がんが疑われます。その他の特徴として、かみづらい感じがする、舌などにしびれを感じる、頬・舌に動かしづらさを感じる、首のリンパ節の腫れが 3 週間以上続く、などの変化や違和感が表れることもあります。

### ★自分で見つけましょう

口腔がんは、自分で見つけることができます。早く見つければほとんどが治せるのです。月に一度、明るい場所で鏡を見ながら確認し、次の様な異常が見られたら歯科口腔外科にかかりましょう。

#### ➤ 口腔がん自己チェックのすすめかた

1. 下唇の内側と、下あごの歯肉とその間を見て、触ってください。
2. 上唇の内側と、上あごの歯肉と、その間を見て触ってください。
3. 頬の裏側の粘膜を見て、触ってください。
4. 舌を前に出し、舌の両側、下側をよく見て触ってください。
5. 下顎から首にかけて触って見てください。

#### ➤ こんな症状が見られたら、すぐに歯科口腔外科を受診しましょう！

- 口内炎や口の中の傷が 2 週間経っても治らない
- 口の中にしこりや腫れ、ザラザラしたところがある
- 口の中に色の違う部分がある（白斑や赤斑など）
- 口の中（舌・歯肉・頬粘膜・口唇・口蓋から出血する）
- 最近、痛みや腫れで急に入れ歯が合わなくなってきた
- 歯以外の所がしみたり、ヒリヒリする
- 噛んでしまった場所や、抜歯後の傷がなかなか治らない



ながさき歯科医院

