

预防口腔癌需要从哪些方面入手

▲ 山西省文水县人民医院口腔科 武晓芬 通讯作者 山西白求恩医院 孙睿

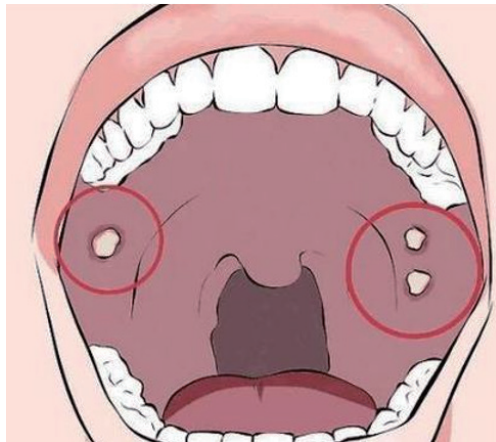
什么是口腔癌

根据国际抗癌联盟(UICC)的定义,口腔癌是指口腔内的各种组织,包括唇、舌、上下牙龈、口底、颊黏膜、磨牙后区、硬腭等部位发生的恶变,以鳞状细胞癌最为多见。罹患口腔癌这些组织可能会导致患者出现严重的一系列的临床症状,如疼痛、出血、张口受限、咬合紊乱、面部畸形等,严重影响患者的生活质量,甚至可能会发展成永久性的口腔癌。

口腔癌是世界上六大种最常见的癌症之一,也是世界范围内主要严重威胁人民健康的疾病之一。在发达国家,口腔癌的发病率一般在3%~5%之间,而在美国,这一比例则更高。然而,在一些发展中国家,口腔癌的占比已经高达到40%,在东南亚地区,口腔癌在癌症中的占比更是跃居第三位。

发病年龄 我国第二届口腔卫生流行病学调查结果显示,35~44岁和65~74岁男性公民性中,抽烟者比例分别为86.1%和55.8%,饮酒者比例分别为66.7%和49.2%,而同时抽烟和饮酒的比例分别为49.6%和35.3%。35~44岁口腔癌发病率为17/10万,65~74岁口腔癌发病率为7/10万。据国内统计资料显示,40~60岁为口腔癌的发病高峰。2005年我国第三次全国口腔健康调查结果显示,35~44岁为口腔癌及癌前病变的发病高峰年龄。而西方国家多发生在60岁以上,一般患者死亡年龄在50~60岁。

发病的危险因素 口腔癌的产生与多种原因相关,主要是抽烟、酗酒、咀嚼槟榔及其他一些不良的生活和饮食习惯等;此外,



火锅、麻辣烫、撸串
这几天先不要见面了



还可能与胃肠道传染病、皮肤局部刺激作用、病毒和梅毒等相关;最后,还可能与环境相关,如光照射和核辐射照射等。

口腔癌的治疗费用较为昂贵,5年存活率仅为50%,而且患者还要面临着毁容、心

理负担和精神负担的巨大压力。因此,为减少患者的疼痛和经济负担,防治口腔癌变得尤为重要。

口腔癌的预防

那么我们应该如何预防口腔癌的发生呢?

定期口腔检查可以达到“有病早治,无病预防”的目的。早发现、早治疗可以显著提高患者的存活率,并使其保持良好的生活质量。如果癌症直径小于5cm,且没有发生转移,那么患者的五年存活生存率可提高一倍;如果癌症直径小于1cm,那么患者的五年生存率可提高三倍。因此,早期发现和采取预防措施对于降低口腔癌的死亡率至关重要。自我检查口腔癌的方法包括:

(1) 在充足的光线下,患者面向镜头进行自我检查。

(2) 仔细观察头颈部的对称性、均匀性,并密切关注皮肤色泽的改变。如果您的食指在触诊过程中感觉到面部出现色泽改变、疣痣、疼痛或肿块等,应立即就诊进行检查。

(3) 从耳后开始,轻轻地按压颈部,小心地触摸是否出现酸痛和肿块,并检查一下双侧颈部。

(4) 下唇:翻开下唇,仔细检查唇红部和唇内侧黏膜,用食指和拇指从内向外、从左向右轻轻地抚摸下唇,同时也要检查一下上唇,看是否有肿块和损伤。

(5) 用食指轻轻地拉开颊部,仔细观察牙龈,然后用食指和拇指轻轻地抚摸颊部。

(6) 伸展舌头,仔细观察舌的色泽和质感,用清洁纱布包裹舌尖部,随后将舌头拉向左或右,仔细检查舌边缘的情况,用食指和拇指轻轻按压舌体,观察是否有特殊病变。检查口底时,要用舌头舔上腭部,以便仔细观察口底黏膜色泽和形状的改变,随后用食指轻轻按压口底。

(7) 检查腭部时,应该用牙刷柄轻轻压住舌头,头部稍微后仰,仔细观察软腭和硬腭的颜色和形状。

预防口腔癌需要遵循的一个重要原则是不要吃过热或过辣的食物。这些食物会导致口腔黏膜充血水肿,损害黏膜并导致溃疡,破坏了黏膜对口腔的保护作用。此外,过热或过辣的食物还会对牙齿造成伤害,可能会引起牙龈溃烂和牙本质敏感等。口腔溃疡是一种常见的口腔疾病,它可以由感染或外伤引起,通常在两周内自行消退。但是,如果溃疡持续不愈,就需要引起警惕并及时就医了。因此,我们应该重视口腔溃疡的预防和治疗。为了预防口腔癌,最好的做法是避免抽烟、饮酒和酗酒。因为尼古丁是一种危险的化学物质,吸烟越多,患口腔癌的风险就越大。此外,服用含酒精的饮品也会大大增加患口腔癌的危险性,因为高度酒精会损坏口腔黏膜的防御屏障系统,并可以导致口腔黏膜灼伤。当然,我们也应该提倡不咀嚼槟榔,因为槟榔碱是导致口腔黏膜下纤维化的祸首,并由此诱发癌症。

智齿发炎该怎么办

▲ 河南中医药大学第一附属医院 刘纪雷

牙齿是人类身体的一个重要部分,但是很多人经常会忽视口腔和牙齿健康。牙齿缺少、牙齿畸形都会对人们的生活造成很大的影响。

每个人一生中一般会长32颗恒牙,其中有28颗萌出比较早,一般在6~13岁就长了。还有4颗成长缓慢,要等到18~25岁才开始萌芽,有的人甚至四五十岁才开始长,当然也有人终生不长或者少于和多于4颗。这个年龄段我们无论生理还是心理都已发育成熟,有了大智慧,所以我们通俗地把这4颗牙齿称为智齿,智齿位于最里面的上下左右各一共4颗。

俗话说得好“牙疼不是病,疼起来真要命”,长智齿经常会伴有发炎、疼痛等情况。针对智齿发炎肿痛的现象,我们应该要找到好的方法来进行治疗,这样才能有效缓解疼痛感。那么,智齿发炎肿痛该如何缓解和治疗呢?对此我们需要注意哪些方面?

长智齿注意事项

根据情况决定去留 要及时注意智齿和其他牙齿的情况,对于一些位置比较正,

可以正常生长、没有出现发炎和疼痛、龋坏的情况以及对咬牙的智齿是可以正常保留,不需要拔掉。

相反,当智齿出现蛀牙、生长空间不足、无法清洁到位、没有对咬牙甚至侵犯到临近牙齿等情况时,要在条件允许的情况下及时拔除,防止反复发作影响工作和生活。

注意口腔卫生 吃完饭以后一定要记得漱口,选择软毛的牙刷,早晚两次刷牙,不能忘记也不能敷衍,要清洁仔细,可以定期到口腔医院进行洁牙,预防智齿发炎。

日常尽量少吃甜食,避免摄入过酸过辣过冷等太过刺激的食物,容易加重牙疼还会导致蛀牙。

避免着凉 长智齿期间我们要保证充足的睡眠,避免过度劳累和着凉,一旦受凉身体抵抗力就会变弱,身体变弱,微生物的毒性就会变强,尤其是刚生长出来的智齿容易变得比较敏感,易导致智齿发炎,产生剧烈疼痛。

日常护理 长出智齿记得不要用舌头来回舔,饭后及时漱口,平时刷牙尽可能把智齿周围刷干净,避免食物残留。

对于正在萌出或者发炎的智齿,饮食要以清淡为主,避免吃辛辣刺激食物。

智齿发炎的缓解和治疗

使用生理盐水或者药用漱口水冲洗生理盐水或者漱口水对于缓解智齿肿痛症状十分有效,为了方便,可以选择用冲牙器自行冲洗,可以直接用生理盐水或者漱口水进行漱口,饭后使用,每天可以进行3~6次。

口腔喷雾剂 想要方便和见效快,口腔喷雾也是一个不错的选择,因为口腔喷雾能对口腔起到清洁作用的同时还可以有效缓解细菌对口腔的危害,具有一定的消炎作用。

内服加外用药 内服加外用可以起到双管齐下的作用,外用药是涂在肿痛部位的牙龈上,早中晚各涂一次即可,对缓解牙龈肿痛有一定的效果。

治疗牙龈肿痛的内服药物中,一般都会选择抗生素,抗生素对于各类发炎和口腔肿痛的效果都非常好,具体的用药和用量可以遵照医嘱,不要私自用药。

拔牙 拔除智齿是很多人的首要选择,可以杜绝根源,以绝后患。

如果智齿反反复复疼痛,并且疼痛比较剧烈,要谨防牙周炎发生。如果你的智齿长的位置很歪,已经影响到其它牙齿正常咀嚼,也影响美观,这些情况最好还是选择拔牙。

拔牙的前提是确保牙冠周围没有炎症,女性还要避开经期。

以上便是长智齿应该注意的事项,以及如何缓解和治疗等相关知识,希望大家都能爱护口腔卫生,即使长满4颗智齿也不“挂科”。

