

2012年口腔执业医师内科辅导：日常如何预防口腔癌 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/655/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_8F\\_A3\\_c22\\_655951.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_8F_A3_c22_655951.htm)

日常如何预防口腔癌：避免吸烟、饮酒和嚼槟榔；平衡饮食减少脂肪摄入量；保持良好的口腔卫生。近年来，全球新增恶性肿瘤的病例逐年上升，每年全球因恶性肿瘤死亡的人数将近千万人，而由不断上升的数字推断，2011年恶性肿瘤将成全球头号健康杀手。在所有癌症病种中，口腔癌发病率占全身恶性肿瘤的1.45%~5.6%，包括唇癌、牙龈癌、舌癌、软硬腭癌、颌骨癌、口底癌、口咽癌。口腔癌比其他部位的癌易转移、治疗花费大、预后差，目前只有60%的口腔癌患者能活到5年以上（5年生存率在60%左右），严重威胁着人们的健康，甚至生命。因此口腔癌的预防就显得十分重要，从早期发现入手，口腔癌是可以预防的。专家提醒道，口腔癌患者多有长期吸烟、饮酒史。酒本身并无致癌性，但有促使癌发生的作用。另外，牙齿残根或磨耗锐利的牙尖、不合适的假牙，长期刺激口腔粘膜，产生慢性溃疡会导致癌变。长期的营养不良，维生素A、C缺乏以及铁、锌等微量元素摄取不足等，也是引发口腔癌的重要因素。所以日常生活中要注意戒除烟酒、不戴修补不好的假牙、调磨牙齿残根或磨耗锐利的牙尖，并及时治疗口腔慢性炎症等，这是降低口腔癌发病率的有效措施。“口腔癌前病”变癌前并不是癌，是指那些临床及组织学有改变并具有癌变倾向的病变。公认的有白斑、赤斑、粘膜下纤维变性、粘膜良性淋巴组织增生症、上皮不典型增生以及交界痣等。口腔粘膜扁平苔藓和慢性非特异性溃疡等也有可能癌变。

其中白斑、口腔粘膜扁平苔藓和慢性非特异性溃疡，为中老年人的多发病。凡发现上述病变，应及时就诊。各种口腔癌的好发年龄是40-70岁之间。这些人中，如果发现口腔内有经久不愈的溃烂，或因吸烟过多等原因而致口腔粘膜局部变白、角化，或已成白斑者，应及时请医生检查。因此，在日常生活中对口腔癌的预防应该做到如下几个方面：（1）避免吸烟、饮酒和嚼槟榔。不要染上吸烟习惯；已吸烟者最好戒烟，已吸烟而不能戒烟者，起码要减少用量。吸烟者也要减少饮酒，酒精能作为致癌物的溶剂，促进致癌物进入口腔粘膜，如果口腔卫生习惯差，就会为细菌或霉菌在口腔内滋生、繁殖创造条件。避免嚼槟榔是因为槟榔中混有烟草与石灰时致癌危险性较大。（2）平衡饮食减少脂肪摄入量，增加蔬菜、水果。提高维生素A、B、E和微量元素硒的摄入量。（3）保持良好的口腔卫生 拔除残根、残冠，及时调磨牙的锐利牙尖，以免反复咬颊、咬舌。对于一些口腔癌的早期信号，专家提醒说：在日常生活中，如果发现口腔中异变，如口腔内的溃疡，2周以上尚未愈合，口腔与颈部有不正常的肿胀和淋巴结肿大，口腔反复出血，出血原因不明等症状，应及早到专科医院诊断，并积极治疗，可有效地控制病情的进一步恶化，对防治口腔癌有一定的作用。 小编推荐：  
#0000ff>2011年口腔内科：开髓与保护牙体的关系  
#0000ff>2011年口腔内科考点：如何治疗和预防龋齿  
#0000ff>2011年口腔内科：原发性疱疹性口炎的临床表现  
100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问  
[www.100test.com](http://www.100test.com)