



認識口腔癌

Q & A



Q1 什麼是口腔癌？

A1 口腔包含唇（上下唇）、齒齦（上下牙齦）、舌部、頰部、硬顎（上顎）及口底部（舌頭下方），發生在這些部位的惡性腫瘤通稱口腔癌，大部分皆屬於鱗狀細胞癌，鱗狀細胞是構成口腔黏膜的表皮細胞，這些表皮細胞受到傷害及慢性刺激而癌化便是口腔癌。

Q2 口腔癌的成因？

A2 口腔癌的發生與口腔長期受到刺激，而產生細胞變性有密切的關係，其中以嚼食檳榔為最主要的原因，約有 88-90% 的口腔癌患者有長期嚼食檳榔的習慣。抽菸也是造成口腔癌的元兇之一，更有報告顯是抽菸斗的人特別容易罹患唇癌，且研究發現慢性及大量飲酒的習慣亦會增加罹患口腔癌的危險，因此檳榔、菸、酒是誘發口腔癌的三大危險因子。

◎口腔癌其他的成因有：

1. 尖銳的蛀牙或破損的假牙長期摩擦
2. 過度陽光照射
(特別是下唇，但東方人少見)
3. 長期營養不足
4. 口腔衛生不良（常發生在紅唇族）
5. 長期食用過熱、太辣等刺激性的食物

Q3 如何預防口腔癌？

A3

1. 避免菸草、紙菸、菸斗、檳榔和酒等長期對唇、舌和口腔黏膜的刺激。
2. 避免長期食用太熱或太辣的食物。
3. 如有不正的牙齒或破損的假牙，對周圍產生摩擦，應立即接受矯正。
4. 飲食要正常，營養要均衡，有時維他命或其他營養要素缺乏所造成的口腔黏膜變化，也有可能誘致癌症發生。
5. 透過自我檢測及定期接受口腔黏膜篩檢，達到早期發現、早期治療！

自我檢查五步驟：

- (1) 觀面：摸摸看兩側臉頰是否對稱，有無腫脹或張口困難的情形。
- (2) 翻頰：以手指撐開頰部，查看頰黏膜是否有變白或潰瘍、突出物，並觸摸兩頰是否有感、失去彈性或硬塊。
- (3) 弄唇：將唇往外翻，查看上下唇及牙齦是否有變白或潰瘍、突出物，並觸摸是否有粗糙感、失去彈性或硬塊。
- (4) 看顎：發出「啊」的聲音，檢查顎部有無突起及潰瘍。
- (5) 舔舌：將舌頭伸出左右擺動、查看其靈活度；口腔底部的組織有無突起、硬塊或潰瘍。

(文／癌症防治中心 王齡聆)



戒癮專線：(07)3422121 分機 73080