

## 一、為什麼要做口腔自我檢查

口腔如果長期受到慢性刺激，很容易產生細胞變性，造成口腔癌的發生，這些慢性刺激中以嚼食檳榔為最主要，其它像吸菸、喝酒、不良口腔衛生、尖銳的蛀牙、不適當的假牙等都是可能病變的原因。如果在家能夠執行既方便又簡單的口腔自我檢查，就能及早發覺異狀，及早接受治療。讓我們一起動手做檢查吧！

## 二、口腔癌的早期症狀是什麼？

所謂口腔癌之前的早期症狀就是癌前病變，其本身並非口腔癌，但長期置之不理或刺激源一直存在時，以後有極高之可能性發展成口腔癌。常見的癌前病變包括以下症狀：

1. 口腔黏膜變白或變紅，摸起來感覺粗糙。
2. 口腔破皮，超過兩星期仍無法癒合。
3. 口腔臉頰內外，不明原因的腫塊或突起物。

1

4. 張口、吃東西、說話或喝水吞嚥有困難。
5. 舌頭周圍麻痺沒有知覺，舌頭活動受限。
6. 口腔感到乾澀、灼熱、刺痛，很不舒服。

## 三、如何做口腔自我檢查

平時在家可以透過口腔自我檢查六大步驟來發現異常。

### □腔自我檢查的步驟

1. 照鏡子觀察臉部外觀
  - 檢查臉部是否左右對稱，有無突起腫塊。



2. 照鏡子觸摸脖子
  - 摸看看是否有硬塊和會不會痛



2

## 張口動手

# 一起來做 口腔自我檢查

### 3. 照鏡子翻上、下嘴唇

- 檢查是否有破皮或變色



### 4. 照鏡子檢查口腔黏膜

- 摸口腔內膜兩側和舌頭下方是否有硬塊和異常顏色



### 5. 照鏡子檢查上顎

- 發出「啊」聲，檢查軟、硬顎和懸雍垂是否有潰瘍、突起或硬塊。



### 6. 照鏡子檢查舌頭

- 檢查舌頭的活動度是否受限，知覺是否正常。



如果您有抽菸、喝酒、嚼檳榔等嗜好，得到口腔癌的機率為123倍，除了勸您早日戒除外，更應該平時利用口腔清潔的時間，隨手做口腔自我檢查，如果發現口腔有任何癌前症狀，請至耳鼻喉科或口腔外科就診，絕對不要輕忽。

敬祝您

身體健康 平安吉祥

Wish you

Healthy & Peaceful

## 佛教大林慈濟醫院

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院：(03) 8562016

玉里慈濟醫院：(03) 8882718 分機 9

關山慈濟醫院：(089) 8148000 分機 128

台北慈濟醫院：(02) 66289779 分機 2236

台中慈濟醫院：(04) 25368069

大林慈濟醫院：(05) 2648333

佛教斗六慈濟診所：(05) 5372000 分機 127

網址：<http://www.tzuchi.com.tw>

大林慈院 103.09 制訂

### 3. 照鏡子翻上、下嘴唇

- 檢查是否有破皮或變色



### 4. 照鏡子檢查口腔黏膜

- 摸口腔內膜兩側和舌頭下方是否有硬塊和異常顏色



### 5. 照鏡子檢查上顎

- 發出「啊」聲，檢查軟、硬顎和懸雍垂是否有潰瘍、突起或硬塊。



### 6. 照鏡子檢查舌頭

- 檢查舌頭的活動度是否受限，知覺是否正常。



如果您有抽菸、喝酒、嚼檳榔等嗜好，得到口腔癌的機率為123倍，除了勸您早日戒除外，更應該平時利用口腔清潔的時間，隨手做口腔自我檢查，如果發現口腔有任何癌前症狀，請至耳鼻喉科或口腔外科就診，絕對不要輕忽。

敬祝您

身體健康 平安吉祥

Wish you

Healthy & Peaceful

## 佛教大林慈濟醫院

各院區健康諮詢專線

花蓮慈濟醫院：(03) 8562016

玉里慈濟醫院：(03) 8882718 分機 9

關山慈濟醫院：(089) 8148000 分機 128

台北慈濟醫院：(02) 66289779 分機 2236

台中慈濟醫院：(04) 25368069

大林慈濟醫院：(05) 2648333

佛教斗六慈濟診所：(05) 5372000 分機 127

網址：<http://www.tzuchi.com.tw>

大林慈院 103.09 制訂

## 一、為什麼要做口腔自我檢查

口腔如果長期受到慢性刺激，很容易產生細胞變性，造成口腔癌的發生，這些慢性刺激中以嚼食檳榔為最主要，其它像吸菸、喝酒、不良口腔衛生、尖銳的蛀牙、不適當的假牙等都是可能病變的原因。如果在家能夠執行既方便又簡單的口腔自我檢查，就能及早發覺異狀，及早接受治療。讓我們一起動手做檢查吧！

## 二、口腔癌的早期症狀是什麼？

所謂口腔癌之前的早期症狀就是癌前病變，其本身並非口腔癌，但長期置之不理或刺激源一直存在時，以後有極高之可能性發展成口腔癌。常見的癌前病變包括以下症狀：

1. 口腔黏膜變白或變紅，摸起來感覺粗糙。
2. 口腔破皮，超過兩星期仍無法癒合。
3. 口腔臉頰內外，不明原因的腫塊或突起物。

1

4. 張口、吃東西、說話或喝水吞嚥有困難。
5. 舌頭周圍麻痺沒有知覺，舌頭活動受限。
6. 口腔感到乾澀、灼熱、刺痛，很不舒服。

## 三、如何做口腔自我檢查

平時在家可以透過口腔自我檢查六大步驟來發現異常。

### □腔自我檢查的步驟

1. 照鏡子觀察臉部外觀
  - 檢查臉部是否左右對稱，有無突起腫塊。



2. 照鏡子觸摸脖子
  - 摸看看是否有硬塊和會不會痛



2

## 張口動手

# 一起來做 口腔自我檢查