

本康歯科ニュース



「世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院めざして！！

口腔がんとは、口腔には舌、歯肉、頬粘膜・筋肉、口唇、あごの骨、唾液腺など、多種多様な構造物からなります。そしてこれら全てからがんが出来る可能性があります。一番多いのは、舌やほおなど表面の粘膜から発生する「扁平上皮がん」で、舌に一番多く出来ます。つまり「舌がん」が一番多く、口腔がんの6割を占めます。舌は会話や食事によく動かすため、歯、尖った被せ物、合わない入れ歯に何度も接触して刺激となり、がんがでやすいです。口腔がんの危険因子には、喫煙、飲酒、慢性的刺激、ウイルス感染、加齢などがあります。喫煙タバコの煙には4000種類以上の化学物質が含まれ、その多くが発がんの原因になると言われています。また、タバコは吸う人だけでなく、副流煙がその周囲にいる人へ影響を与えます。飲酒はアルコールそのものには発がん性はありますが、体内で分解される際にできるアセトアルデヒドが発がんに影響すると言われています。なお、顔がすぐに赤くなる人の方がリスクが高くなります。虫歯、尖った被せ物、合わない入れ歯、歯が欠けてその端っこが尖っていたりすると、舌やほおの粘膜を傷つけて口内炎ができます。この状況で長期間、刺激が加わると、口内炎がなかなか治らず、がんになることがあると言われています。最近言われているのが、普段の食生活で野菜が少ない方に口腔がんが多い、というものです。積極的に野菜を取り入れていきましょう。口腔がんは遺伝しません。誰でもなりうる可能性があります。60歳代が一番多いのですが、10歳代から口腔がんの症例があります。男女比が3:2と男性に多く見られます。最近では、平均寿命が長くなってきていることから、高齢者で口腔がんができる割合も増えています。口腔がんは、ごく初期段階では口内炎と見た目がとても似ていることがあります。歯科医師もその時期は見た目だけでは判断を迷います。口内炎を見つけた時、まず塗り薬で様子を診ます。ただし期限は2週間です。塗っても変化がない、もしくはどんどんひどくなり、塗り薬が効いていないようでしたら、口腔がんの可能性がります。口腔がんは、口内炎のようにすこしへこんだようなものだけでなく、おでき（腫瘍）のように外に張り出すものもあります。その腫瘍そのものが周囲に比べてやや硬く、根元の周囲も少し硬い（硬結）です。表面もざらざらしていることがあります。また、痛みがあり、食事をすると今まで以上にしみて痛い、などが見られたら口腔がんの可能性を考えます。お口の中は自分で鏡を見てある程度の範囲が確認できます。まず歯ぐきのおもて側全体を確認します。次に口を大きく開けてほおの粘膜を確認します。舌を前に突き出して、舌の表側を確認し、大きく口をあけて舌で左・右の口の角（口角）を舐める時に舌の側面が確認できます。心配でしたら、歯科医院にて検診してもらいましょう。

フライパン1つで完成！

お手軽

“ワンパン”
レシピ

《材料（1人分）》

ごはん……………お茶碗1杯分
卵……………2個
かにかまぼこ……………4本
ニラ……………1/4束
ごま油……………大さじ1
水……………100mL
鶏がらスープの素 小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
オイスターソース 小さじ1
酢……………小さじ1
片栗粉……………小さじ1

かにかま^{てんしんはん}天津飯

栄養価
(1人分)

エネルギー / 543kcal ■ 塩分 / 3.8g
たんぱく質 / 19.0g

作り方

- 1 卵は溶きほぐしておく。かにかまぼこはほぐす。ニラは4～5cmの長さに切る。
- 2 フライパンにごま油を入れて中火にかけ、かにかまぼことニラを炒め、ニラがしんなりしたら卵を加え、少しかき混ぜてひと塊になったら丼によそったごはんののせる。
- 3 2のフライパンに a を入れ、とろみがつくまで加熱し、2にかける。



ワンポイント

手軽にたんぱく質を補給できる料理です。卵は完全に火が通る手前で火を止めると、ふんわりした仕上がりになります。にんじんやきのこなどを加えて、具だくさんにするのもおすすめです。

