

「口腔がんは早期発見で完治も可能。 中高年は定期的なセルフチェックを」

日本の医療を変えるべく、独自の取り組みを行なう人々を訪ねる連載。今回は、近年急速に増えてきたといわれる「口腔がん（口の中にできる悪性腫瘍）」について、新橋歯科診療所院長の白井清士氏に、病気の初期段階で気づく方法と予防のポイントについて聞いた。

高齢化が進み、「日本人の二人に一人はがんにかかる」といわれる時代。病氣予防への関心が高まるなか、近年とくに増加傾向にあるのが「**口腔がん**」だ。

口腔がんとは、口の中にできる腫瘍の総称で、発症部位により、舌がん、歯肉がん、口腔底がんなどに分けられる。日本癌学会の02年の調査によれば、口腔がんの発生頻度は、がん全体の四％程度と決して高くはないが、国内では年間約七〇〇〇人が発症（死亡者は年間約三〇〇〇人）。三〇年前の統計と比べて約三倍に増加した。このままのペースでいくと、一〇年後に

は一万二〇〇〇人以上が発症すると予測されている。

そんな状況を改善すべく、歯科検診などによる早期発見・早期治療で口腔がん対策を率先して推進しているのが、新橋歯科診療所の白井清士院長だ。

「アメリカやイギリスなどの先進国では、口の中を見る機会が多い歯科医などが中心となって啓発する体制があり、国をあげて積極的ながん対策に取り組んだ結果、発症率の高いものの、死亡者数は着実に減少しています。これとは対照的に、日本は

◎おもな口腔がん

舌がん …歯の当たりやすい舌の側縁部にできる。白く変色したり、硬くなったり、しこりができるなど、白斑症や口内炎によく似た症状が多いため、初期症状を見逃してしまうことが多い。口腔がんの中では、比較的初期からリンパ節への転移が発生しやすい。

歯肉がん …歯肉、とくに下あご部分に発生することが多い。初期症状は、歯のグラつきや脱落など。歯肉炎や口内炎などの病氣と誤診される場合もある。

口腔底がん …舌と歯ぐきの間の底部にできる。舌や歯肉、咽頭に転移しやすい。初期症状は、腫瘍や白斑。舌の運動障害や唾液の分泌障害が生じることも。舌がん同様、初期からリンパ節へ転移しやすい。

頬粘膜がん …上下の臼歯の噛み合わせ部分の頬の粘膜にできることが多い。初期症状は腫れと疼痛。表面に潰瘍ができたり、乳頭状になる。

口蓋がん …口腔の上壁にできる。頬粘膜がんとともに発症数は少ない。

歯科医も含め、国民の「デンタルI.Q.」が低いため、口内炎や虫歯による痛みなど類似症状と思いこみ、がんが進行するまで放置されてしまうケースが多いのが現状です。口腔がんは早期治療できれば、完治も可能な病氣。もっと予防について関心をもっていただきたいですね」

日本における口腔がんの発症率は、七〇歳代が最も高く、五〇歳以上で約八〇％を占めている。男女比は約三対二で、男性にやや多く見られるが、それは生活習慣による差だと言う。

・DATA・

◎興学会・新橋歯科診療所

東京都港区新橋6-2-1 木村ビル1F

☎03-3437-3880

*診療は午前9:30～午後6:30

(午後1:00～2:00、日曜・祝日は休診)

<http://www.kougakukai.com/>



しらい きよし

医学博士。1979年日本歯科大学卒業。83年東邦大学医学部薬理学入局。87年医学博士号授与。2002年9月、医療法人財団興学会理事長および新橋歯科診療所院長に就任。

病気になりにくく、元気な身体づくりに重要な歯の働きを高める最新歯科治療を全国に広めるべく、精力的に活動中。

「がんを誘発する一番の原因は喫煙と過度な飲酒です。そのため、中高年の男性が発症する例が多いのです。とくに、タバコには、ニコチンやタールなどの発がん性物質が多く含まれているので、若年時より長期間喫煙している人は危険度が高い。また、タバコの発がん性物質はアルコールに溶けると口の中で吸収しやすくなるため、アルコール度の高い酒を飲みながらタバコを摂取すると、がんの発症率はさらに高まります。このほか、香辛料など刺激の強い食べ

物や、口に合わない入れ歯・詰め物・欠けて尖った歯などにより、口の中の粘膜に慢性的な刺激がある場合も注意が必要です。組織や細胞がそういった刺激をイヤがって突然変異したものが、がんになるからです」

歯は万病のもと 予防はセルフチェックから

日本の「デンタルIQ」の低さを示すデータは様々あるが、白井院長は「八〇歳で残っている歯の本数がいい例」だという。

アメリカ人は平均一六本以上だが、日本人はその半分の七〜八本しかない。これは平均なので、それ以下あるいは総入れ歯の人も少なくないことになる。

「がんに限らず、現代病の多くは、歯やアゴの状態に大きく影響されるにもかかわらず、日本ではあまり周知されてきませんでした。しかし、最新の歯科医療では、どの歯がどの臓器や組織と相関性があるかというところまで明らかにされています。私たちの身体の各部位は別々に機能しているのではなく、全体のバランスを保ちながら活動が続いている。なかでも、歯は万病のもと」と言われるとおり、ちょっとした噛み合わせがわるいだけで頭痛や肩こりが起きたり、歯にかぶせた金冠や詰め物が合わないければ、いろいろなアレルギーを引き起こします。ですから、歯を含めた口腔内の健康を保つことは、身体全体の健康づくりにもつながります」

歯の健康を守るには、食後のうがいや歯磨きなどで口の中を清潔に保つことが基本だが、「日常的なセルフチェックが非常に重要」と白井院長は言う。

「口の中は、ほかの臓器と違って目視できるため、毎日チェックしていれば、病気の前兆にも気づきやすくなります。上下の唇の内側や歯肉の状態、舌の表裏、両頬の内側や上あごなど、歯磨きの際によく見てみてください。治りにくい傷やしこりがないか。粘膜のただれや腫れはないか。気になる症状を見つけたら、できるだけ早く専門医の診察を受けましょう。とくに口腔がんは痛みを伴わないものが多く、早期の場合、いわゆる口内炎などと区別がつかないこともあります。このほか、慢性的などの痛み、かれ声、噛んだり飲み込みが困難などの症状が続いていたら、すぐに医療機関で受診してください」

もちろん、セルフチェックだ

◎「口腔がん」の予防法

普段の生活でも口腔がんは予防できる。
そのためには以下の7つを心がけよう。

- ① タバコを吸わない
- ② 飲酒の回数や量を控える
- ③ 緑黄色野菜・果物を毎日摂取する
- ④ 食べ物をよく噛む
- ⑤ 食後の歯磨きなど、口腔内の清潔を保つ
- ⑥ 合わない入れ歯や詰め物、欠けた歯を除去する
- ⑦ 自宅での定期的なセルフチェック（歯磨きの際に、しこりや腫れの有無を確認）

* 口内炎が2週間経っても治らない場合は、
歯科医院で早めに受診を!

「デンタルドック+口腔がん検診」 お試しキャンペーン実施中!

新橋歯科診療所では今年8月末まで「デンタルドック+口腔がん検診」のお試しキャンペーンを実施中。電話予約の際、「ニュートップリーダーの読者」と告げれば、通常1万8000円のところを5000円(税込)で行なってくれる。予約は新橋歯科診療所まで
(☎03-3437-3880)



◎「口腔がん」セルフチェックシート

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| * 習慣的に毎日喫煙を行なっている | ☐ |
| * 大酒家である(目安として日本酒三合以上) | ☐ |
| * 口内炎ができると2週間は治らない | ☐ |
| * 抜歯したときに傷口が治りにくい | ☐ |
| * 入れ歯でできた傷が治りにくい | ☐ |
| * 歯肉を噛んでできた傷が治りにくい | ☐ |
| * 最近、歯が浮くような感じがある | ☐ |
| * 口の中に、こすっても取れない白っぽいできものがある | ☐ |
| * 口の中が赤くただれているところがある | ☐ |
| * 硬いしこりのようなものがある | ☐ |
| * 口が開きにくくなった | ☐ |
| * 下唇や舌に痺れる感じがある | ☐ |
| * 舌が上手に動かなくなってきた | ☐ |

(新橋歯科診療所作成)

けでは気づかないこともある。そこで、年に一〜二回は歯科検診を受けたほうがいいそうだ。

「とくに忙しい方、五〇歳を過ぎた方は、検診と合わせて歯のクリーニングもおすすめします。マメに歯磨きする人でも半年もすれば、歯石や歯垢がたまってくる。これらは虫歯や歯周病の原因になるだけでなく、口腔内の雑菌を増やし、免疫力を落とすことになるからです」

新橋歯科診療所では、以前より、デンタルドックや口腔がん検診に力を入れてきたが、目視

や血液検査だけでは限界があったため、昨年末、アメリカのデンマット社が開発した「サファイアプラスLD」という検査機を導入し、検診の精度を上げた。

アメリカ由来の 口腔がん検診がスタート

「本国では約一五年前に導入され、すでに歯科医の六〇%が利用しているものの、日本ではまだ一%程度の普及率。ご存知ない方がほとんどだと思いますが、口腔内に特殊ライトを照射

することにより、肉眼では判断できない初期がんも、早期発見できるようにしました。検査時間は二〜三分で、身体への負担もまったくありません。私どもはこれまで約一〇〇〇人の検査を行なって五人の初期がんを発見し、速やかに大学病院など専門医をご紹介します」

同診療所では、虫歯や歯周病治療に訪れる患者には口腔がん検診を無料で、また、検診のみ

の場合も約八〇〇〇円で実施している(保険外診療、要予約)。「口腔がんはいったん進行すると、五年後の生存率は五〇%近くまで低下し、舌の大部分を切除したり、顔や首に大きな傷痕を残すことにもなりかねません。しかし、早期発見できれば、九割以上は治せるのです」

六月四日は「虫歯予防デー」。これを機に、健康対策の一つとして歯科検診を試みては。◆