# かむかむ

2012/11/21 Vol.143　編集(金田)

とうせい歯科医院
〒399−4117　駒ヶ根市赤穂小町屋10737−1
TEL. 0265−83−0888
E-mail thousei@avis.ne.jp　http://www.mcci.or.jp/www/thousei/

## 口腔癌(ガン)を見逃さない！

皆さんは、口の病気は虫歯と歯周病だけと思ってはいませんか？「口の病気じゃ死にはしない」なんて油断してはいませんか？そう！口の中にだって「癌（ガン)」はできるんです！

口の中にできる癌は、ほとんどの場合直接みることができ、そして触ることができます。治療の為に歯科を受診したり、ご自身でときどき隅々まで口の中を覗いていればたいてい早期に「あれ？何かできている」と、疑わしい口の変化に気づくことができます。また、まだ癌化していない前癌病変のうちに異変を発見できる場合もあります。その点は普段の診療とは別に検診を受けないと発見が難しい肺癌、胃癌、大腸癌などと比べて口腔癌は早期発見のチャンスに恵まれているといえるでしょう。

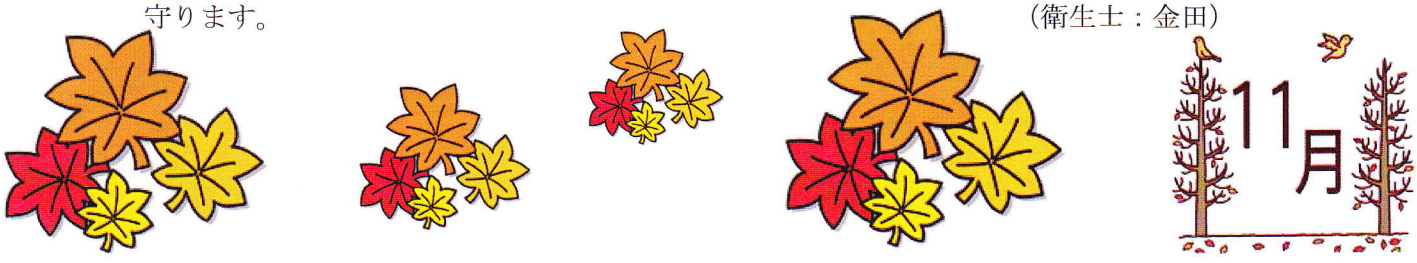
しかし、口腔癌はよほど進行しないと痛みが出ません。そのため、できた場所によっては気づくのが遅れたり、口の中にできものを見つけても「痛くないから大丈夫」と放置してしまい易いのです。更に、口の中のできものを「たんなる口内炎だ」と、患者さん自身が自己判断してしまうことも少なくありません。いつもならよく効く口内炎の塗り薬が、もし１週間たっても効かないときはただの口内炎ではない可能性があります。自己判断はせずに、歯科医師に診察してもらいましょう。場合によっては専門的な検査を受ける必要があります。

口腔癌は舌に一番でき易いです。なかでも舌の側面は症例の多い場所です。白く傷の様な癌もあれば、たんに擦れたような赤い癌もあります。歯肉にも癌はでき易いです。歯肉の場合も、白い癌、赤い癌、さらに歯肉が黒くなる癌もあります。歯肉が盛り上がったり、しこりやただれがあるときは要注意です。歯磨きをするついでに普段見ない粘膜を見てみてください。鏡の前に立ち、歯肉や唇の裏側を見たり、舌の横側、裏側も舌をうまく避けながら懐中電灯で口の中を照らしながら隅々まで観察してみましょう。しこりや、コブがないか指で触って確認するとより効果的です。月に１回程度チェックするとよいでしょう。

意外に見過ごされがちなのが入れ歯の下にできた腫瘍です。歯肉が腫瘍で盛り上がっているせいなのに入れ歯の不適合かと思い込んでしまったり、「どうせ入れ歯の傷だろうから」と、なかなか治らないと思いつつ放置してしまうことがあります。入れ歯の刺激で急に癌が進行することもあるので、痛くなくても早めに歯科に受診するようにしましょう。

さきほども言ったように、口腔癌は自分でも発見しやすい癌です。自分で自分の口の中を隅々まで見るには少し慣れが必要ですが、早期発見できれば治癒率は９０％以上です。普段から口腔内の粘膜にも関心を持ちましょう。口の粘膜を観察する習慣があなたの命を守ります。

（衛生士：金田）



# 院内旅行 in 韓国

担当：金田・田中

2泊3日の日程で韓国へ行ってきました！

## 昌徳宮（チャンドックン）

大韓民国の世界遺産はいくつかありますが、韓国国内の宮殿の内、最も創建時の面影を残している宮殿という事で、昌徳宮を選び、ガイドツアーで見学しました。
13棟の建物と庭園には、意味があり、修復をくり返しながらも彩りも美しく、大切に保存されていました。
1405年 正宮である景福宮（キョンボックン）の離宮として造られた昌徳宮ですが、1592～1598年 文禄の役で日本によって焼失したり、その後も建物が壊された歴史があると聞き、日本人としては、心が痛みました。

## 食事

全て韓国料理を選びました。焼肉・参鶏湯・ちぢみ・ビビンバ・プロカンジャンケジャン、どれもおいしくお店選びも大正解でした。
院長オススメのプロカンジャンケジャン（ワタリガニの醤油漬け）は絶品でした。
まろやかで甘みのある味…やみつきになりました。
手づかみと豪快な食べ方に最初は戸惑いましたが、一口食べて、そのおいしさに、感動し、パクパク食べて、大満足でした。

ガイドを担当していただいたキムさん、焼肉屋で働いていた長野県に留学経験のある店員さん、イケメンアーティストの方々との素敵な出会いもありました。
他にもソウルタワー見学、あかすり、ショッピング、しっかり学び、楽しみ、経験し、充実した院内旅行でした。