

什麼是 口腔癌

口腔癌是口中各种恶性肿瘤的统称，（口腔）。口腔癌基金会的目的是提高了人们对所有头颈癌的认识和理解，比如，喉咙（咽），喉头（喉），唾液腺，鼻子，鼻内，鼻窦，嘴唇和皮肤癌等等。

关于口腔 癌的事实

每3小时
就有1人死于
口腔癌

每年英国有超
过8300例新
口腔癌的病例

每年有2700
多个患者因口
腔癌而丧生

全球每年受
口腔癌影响
的人数高达
650,000人

患上口腔癌
的男性事女
性的两倍

78%的病例
发生在55岁以
上的年龄组

尽早发现，完全治愈
的机会非常大！

症状

- ✓ 口腔任何地方有溃疡或白色或红色斑块在3週内无法治愈。
- ✓ 口腔，颌骨或颈部任何部位的肿块或肿胀持续超过3週。
- ✓ 吞咽，咀嚼，移动下巴或舌头困难。
- ✓ 舌头或口腔其他部位的麻痹。
- ✓ 喉咙里有异物感。
- ✓ 持续6週以上的慢性喉咙痛或声音嘶哑。
- ✓ 牙齿有异常的松动。

风险因素

- ✓ 吸烟是口腔癌的主要原因。
- ✓ 过量饮酒可使患口腔癌的可能性增加4倍。
- ✓ 同时喝酒和吸烟可使患口腔癌的可能性增加30倍。
- ✓ 所有癌症病例的三分之一都和饮食不良和社会剥夺与有关。
- ✓ 通过口交传播的人乳头瘤病毒（HPV）可能会在未来十年内取代烟草和酒精成为患病的主要危险因素。
- ✓ 过分暴露在阳光下以引发皮肤癌，有可能会影响嘴唇和脸部。

有意捐款或获取免费信息，请访问
www.mouthcancerfoundation.org

咨询专线：01924 950 950 • 总公司 +44 (0) 208 940 5680
或者，您可以发送电子邮件至 info@mouthcancerfoundation.org



扫描二
维码观看
我们的
YouTube
视频



参与我们帮助口腔癌的免
费慈善步行

口腔癌基金会是一家注册慈善机构（编号1109298），致力于拯救和改善每一个受头颈癌影响生活的人。您的支持能大大满足患者的心理需求。口腔癌基金会会向患者，护理人员，康复者和专业人员提供免费的资讯和资源。

预防口腔 癌的自我 检查



您是否有为了预
防口腔癌，每个月检
查一次口腔吗？



Mouth Cancer
FOUNDATION

Awareness and Support

www.mouthcancerfoundation.org

2分钟的自我检查可以拯救您的性命

每一个月用我们以下的2分钟自我检查方法检查一次吧！您只需要一个镜子，良好的灯光和干净的手指！



按照我们的指示去完成每个步骤。在每一个步骤您都要检查是否有不寻常的症状，特别是任何肿块，红色或白色的斑块，颜色/口腔粘膜质地的变化或持续存在的溃疡等症状。如果您担心自己看不清楚可以找朋友帮你检查！

1 面部

查看整个面部 - 是否有您以前没有发现过的肿胀？检查皮肤状态 - 最近有什么不寻常的变化吗？面部的痣是否有变大，开始痒或流血等症状？左右移动头部 - 拉扯肌肉上的皮肤，帮助看清异常的肿块。

3 嘴唇

用食指，中指和拇指去检查口腔内部。向上拉开上唇并向下拉开下唇，检查是否有任何溃疡和颜色的变化。



4 牙床

用拇指和食指去检查牙床是否有感到异常的不适感。

5 脸颊

用手指从嘴里分别拉开两边的脸颊，检查是否有红色或白色的斑块，脸颊的两侧有没有感觉到异常吗？用手指在口腔的两边寻找是否有溃疡，肿块或压痛的位置。您可以用舌头帮助您去找到溃疡，疼痛的部位或粗糙斑块。



6 舌头

轻轻拉出舌头，先检查舌头的一边再检查另一侧。查看是否有任何异常肿胀，溃疡或颜色变化。将舌尖抬到上颚来检查舌头的下方。



07 口底和口顶

张开嘴，向后倾斜头部并检查嘴顶。查看是否有颜色的变化或溃疡。用手指检查口腔粘膜质地是否有任何变化。抬起舌头查看口底，寻找是否有任何不正常的颜色变化。轻轻地用手指按压口底和舌头下方。寻找是否有任何肿块，肿胀或溃疡。



2 颈部

用手指抚摸下巴下方，并用手指头抚摸脖子两侧的肌肉。是否有感受到任何肿胀吗？脖子两侧都有感觉到异常吗？