

# 什麼是 口腔癌？

口腔癌是口中各種惡性腫瘤的統稱，（口腔）。口腔癌基金會的目的是提高了人們對所有頭頸癌的認識和理解，比如，喉嚨（咽），喉頭（喉），唾液腺，鼻子，鼻內，鼻竇，嘴唇和皮膚癌等等。

## 關於口腔 癌的事實

每3小時  
就有1人死於  
口腔癌

每年英國有超  
過8300例新  
口腔癌的病例

每年有2700  
多個患者因口  
腔癌而喪生

全球每年口  
腔癌影響的  
人數高達  
650,000人

患上口腔癌  
的男性事女  
性的兩倍

78%的病例  
發生在55歲  
以上的年齡組

儘早發現，完全治癒的機  
會非常大！

### 症狀

- ✓ 口腔任何地方有潰瘍或白色或紅色斑塊在3週內無法治愈。
- ✓ 口腔，頷骨或頸部任何部位的腫塊或腫脹持續超過3週。
- ✓ 吞嚥，咀嚼，移動下巴或舌頭困難。
- ✓ 舌頭或口腔其他部位的麻痺。
- ✓ 喉嚨裡有異物感。
- ✓ 持續6週以上的慢性喉嚨痛或聲音嘶啞。
- ✓ 牙齒有異常的鬆動。

### 風險因素

- ✓ 吸煙是口腔癌的主要原因。
- ✓ 過量飲酒可使患口腔癌的可能性增加4倍。
- ✓ 同時喝酒和吸煙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飲食不良和社會剝奪與有關。
- ✓ 通過口交傳播的人乳頭瘤病毒（HPV）可能會在未來十年內取代煙草和酒精成為患病的主要危險因素。
- ✓ 過分暴露在陽光下以引發皮膚癌，有可能會影響嘴唇和臉部。

有意捐款或獲取免費信息，請訪問  
[www.mouthcancerfoundation.org](http://www.mouthcancerfoundation.org)

諮詢專線：01924 950 950 • 總公司 +44 (0) 208 940 5680  
或者，您可以發送電子郵件至 [info@mouthcancerfoundation.org](mailto:info@mouthcancerfoundation.org)



掃描二  
維碼觀看  
我們的  
YouTube  
視頻



参与我们帮助口腔癌  
的免费慈善步行

Mouth Cancer Walk  
[www.mouthcancerwalk.org](http://www.mouthcancerwalk.org)



口腔癌基金會是一家註冊慈善機構（編號1109298），致力於拯救和改善每一個受頭頸癌影響生活的人。您的支持能大大滿足患者的心理需求。口腔癌基金會會向患者，護理人員，康復者和專業人員提供免費的資訊和資源。

# 預防口腔 癌的自我 檢查



您是否有為了預防  
口腔癌，每個月檢查  
一次口腔嗎？



Mouth Cancer  
FOUNDATION

Awareness and Support

[www.mouthcancerfoundation.org](http://www.mouthcancerfoundation.org)

# 2分鐘的自我檢查可以拯救您的性命

每一個月用我們以下的2分鐘自我檢查方法檢查一次吧！您只需要一個鏡子，良好的燈光和乾淨的手指！



按照我們的指示去完成每個步驟。在每一個步驟您都要檢查是否有不尋常的症狀，特別是任何腫塊，紅色或白色的斑塊，顏色/口腔粘膜質地的變化或持續存在的潰瘍等症狀。如果您擔心自己看不清楚可以找朋友幫你檢查！

## 1 面部

查看整個面部 - 是否有您以前沒有發現過的腫脹？檢查皮膚狀態 - 最近有什麼不尋常的變化嗎？面部的痣是否有變大，開始癢或流血等症狀？左右移動頭部 - 拉扯肌肉上的皮膚，幫助看清異常的腫塊。

## 3 嘴唇

用食指，中指和拇指去檢查口腔內部。向上拉開上唇並向下拉開下唇，檢查是否有任何潰瘍和顏色的變化。



## 4 牙床

用拇指和食指去檢查牙床是否有感到異常的不適感。

## 5 臉頰

用手指從嘴里分別拉開兩邊的臉頰，檢查是否有紅色或白色的斑塊，臉頰的兩側有沒有感覺到異常嗎？用手指在口腔的兩邊尋找是否有潰瘍，腫塊或壓痛的位置。您可以用舌頭幫助您去找到潰瘍，疼痛的部位或粗糙斑塊。



## 6 舌頭

輕輕拉出舌頭，先檢查舌頭的一邊再檢查另一側。查看是否有任何異常腫脹，潰瘍或顏色變化。將舌尖抬到上顎來檢查舌頭的下方。



## 07 下顎和上顎

張開嘴，向後傾斜頭部並檢查上顎。查看是否有顏色的變化或潰瘍。用手指檢查口腔粘膜質地是否有任何變化。抬起舌頭查看下顎，尋找是否有任何不正常的顏色變化。輕輕地用手指按壓下顎和舌頭下方。尋找是否有任何腫塊，腫脹或潰瘍。



## 2 頸部

用手指撫摸下巴下方，並用手指頭撫摸脖子兩側的肌肉。是否有感受到任何腫脹嗎？脖子兩側都有感覺到異常嗎？