



Muncancer Självkontroll



Kollar du
efter muncancer
varje månad?



Den 2 minuter långa självundersökningen som kan rädda ditt liv!

Undersök dig själv en gång i månaden med hjälp av vår enkla 2-minutersguide. Allt du behöver är en spegel, en bra ljuskälla, och rena fingrar.



Följ stegen i guiden. I varje steg letar du efter ovanligheter, särskilt klumpar, röda eller vita fläckar, förändringar i färg/textur, eller kvarstående munsår. Om du är orolig, be en vän att kolla!

01 Ansikte

Se över hela ansiktet - finns det några svullnader du inte har märkt innan? **Inspektera din hud** - har något förändrats på sistone? Har leverfläckar blivit större eller börjat klla eller blöda? **Vrid huvudet från sida till sida** - detta gör att huden sträcks över musklerna, vilket gör klumpar lättare att se.

02 Hals

Känn med fingrarna under köken och längs med hela de stora musklerna på vardera sida om halsen med fingertopparna. Finns det några svullnader? Känns allt likadant på båda sidor?



03 Läppar

Använd pekfinger, långfinger, och tummen för att känna inuti munnen. **Lyft överläppen och håll ner underläppen.** Leta inuti efter munsår eller färgförändringar.



04 Tandkött

Använd tummen och pekfinger. Undersök och känn längs med tandköttet efter ovanligheter.

05 Kinder

Öppna munnen och dra i kinden med ett finger. Leta efter röda eller vita fläckar. Känns allt likadant på båda sidor? **Använt fingeret i kinden för att leta efter munsår, klumpar, eller ömhet. Upprepa på andra sidan.** Tungan kan hjälpa till att leta efter ömma områden, munsår, eller sträva fläckar.

06 Tungan

Dra försiktigt ut tungan och se först på ena sidan, sen den andra. Leta efter svullnad, munsår, eller färgförändringar. Undersök undersidan av tungan genom att lyfta upp tungspetsen till gommen.



07 Gommen

Luta huvudet bakåt och gapa stort för att undersöka gommen. Leta efter färgförändringar och munsår. Använd ett finger för att leta efter texturskillnader. **Lyft tungan och kolla undertill.** Leta efter ovanliga färgförändringar. **Tryck försiktigt med ett finger längs den undre delen av munnen och under tungan.** Känn efter klumpar, svullnader, eller munsår.

Symptom

- ✓ Ett munsår eller en röd eller vit fläck någonstans i munnen som inte läker inom 3 veckor.
- ✓ En klump eller svullnad någonstans i munnen, på käken eller halsen, som varar över 3 veckor.
- ✓ Svårigheter med att svälja, tugga, eller att röra käken eller tungan.
- ✓ Domningar i tungan eller annan del av munnen.
- ✓ En känsla av att något sitter fast i halsen.
- ✓ Halsont eller heshet som varar över 6 veckor.
- ✓ Oförklarligt lösa tänder.

Riskfaktorer

- ✓ Tobaksanvändning är den ledande orsaken av muncancer.
- ✓ Att dricka alkohol i överflöd kan öka risken upp till fyra gånger.
- ✓ Att dricka alkohol och röka kan tillsammans göra risken för att muncancer utvecklas upp till 30 gånger större.
- ✓ Dåliga matvanor och dåliga sociala förhållanden kan kopplas till en tredjedel av alla cancerfall.
- ✓ Humant Papillomvirus (HPV), som överförs via oralsex, kan gå om tobaksanvändning och alkohol som den ledande riskfaktorn under det kommande årtiondet.
- ✓ Att vara i solen länge kan orsaka hudcancer, vilket kan påverka läppar och hud.

Fakta om muncancer

En person förloras till muncancer var tredje timme

Över 8300 fall i Storbritannien per år

Varje år mister 2700 människor livet av muncancer

Muncancer påverkar 650000 människor över hela världen varje år

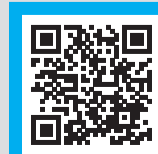
Muncancer är dubbelt så vanligt hos män

78% av alla fall inträffar hos de över 55

För att göra en donation eller för GRATIS information, besök www.mouthcancerfoundation.org

Rådgivning: 01924 950 950 • Huvudkontor: +44 (0) 208 940 5680
Alternativt, mejla info@mouthcancerfoundation.org

GÅ MED I VÅR PROMENAD FÖR MUNCANCER



SCANNA FÖR ATT SE VÅR YOUTUBE-VIDEO