

# Mundkrebs Selbstcheck

Kontrollierst du dich einmal im Monat auf Mundkrebs?

## Der 2-Minuten-Selbstcheck, der dein Leben retten könnte!

Kontrolliere dich einmal im Monat mit dem untenstehenden, zweiminütigen Selbstcheck-Leitfaden! Alles, was du brauchst, sind ein Spiegel, eine gute Lichtquelle und saubere Finger!



### 01 Gesicht

**Folge der Schritt-für-Schritt-Anleitung. Achte bei jedem Schritt auf ungewöhnliche Dinge, insbesondere auf Knötchen, rote oder weiße Flecken, Farb- oder Texturveränderungen oder auf anhaltende Geschwüre. Wenn du dir Sorgen machst, bitte einen Freund, nachzuschauen!**

Schau dir das ganze Gesicht an - gibt es Schwellungen, die du noch nicht bemerkt hattest? Untersuche deine Haut - hat sich in letzter Zeit irgendetwas verändert? Sind Muttermale größer geworden, oder haben sie angefangen zu jucken oder zu bluten. Drehe deinen Kopf von einer Seite zur anderen - das spannt die Haut über die Muskeln und macht Knötchen leichter zu erkennen.

### 02 Hals

Fahre mit den Fingern unten am Kiefer entlang und fühle mit den Fingerknöcheln entlang des großen Muskels auf beiden Halsseiten. Gibt es Schwellungen? Fühlt sich auf den beiden Seiten alles gleich an?

### 03 Lippen

Benutze deinen Zeigefinger, Mittelfinger und Daumen, um im Innern des Mundes nachzufühlen. Zieh die Oberlippe nach oben und die Unterlippe nach unten. Such die Innenseite nach Wunden oder Farbveränderungen ab.



### 04 Zahnfleisch

Benutze deinen Daumen und Zeigefinger. Taste das Zahnfleisch ab. Fällt dir etwas Ungewöhnliches auf?

### 05 Backen

Öffne deinen Mund und zieh nacheinander beide Backen zur Seite. Such nach roten oder weißen Flecken. Fühlt sich auf den beiden Seiten alles gleich an? Benutze deinen Finger, um die Innenseite der Wange nach Geschwüren, Knötchen oder empfindlichen Stellen abzutasten. Mach das Gleiche auf der anderen Seite. Die Zunge kann dabei helfen, wunde Stellen, Geschwüre oder raue Stellen zu finden.



### 06 Zunge

Zieh vorsichtig deine Zunge heraus und schau dir zuerst die eine, dann die andere Seite an. Achte auf Schwellungen, Geschwüre oder Farbveränderungen. Strecke die Zungenspitze zum Gaumen hoch, um die Unterseite der Zunge zu untersuchen.



### 07 Mundboden und Gaumen

Neige den Kopf nach hinten und mach den Mund weit auf, um den Gaumen zu inspizieren. Sieh nach, ob es Farbänderungen gibt oder ob Geschwüre aufgetaucht sind. Überprüfe mit deinem Finger, ob manche Stellen eine veränderte Textur haben. Hebe deine Zunge und schau den Mundboden an. Such nach ungewöhnlichen Farbänderungen. Gib einen leichten Fingerdruck auf den Mundboden unter der Zunge und achte auf Knötchen, Schwellungen oder Geschwüre.



## Symptome

- ✓ Ein Geschwür, oder ein weißer oder roter Fleck an beliebiger Stelle im Mund, welches/r nicht innerhalb von 3 Wochen abheilt.
- ✓ Ein Knötchen oder eine Schwellung an beliebiger Stelle im Mund, an Kiefer oder Hals, welche/r länger als 3 Wochen anhält.
- ✓ Schwierigkeiten beim Schlucken, Kauen oder bei Kiefer- und Zungenbewegungen.
- ✓ Taubheit der Zunge oder eines anderen Bereichs im Mund.
- ✓ Das Gefühl, dass etwas im Hals steckt.
- ✓ Chronische Halsschmerzen oder Heiserkeit über mehr als 6 Wochen.
- ✓ Unerklärliches Lockerwerden der Zähne.

## Risikofaktoren

- ✓ Tabakkonsum ist die Hauptursache für Mundkrebs.
- ✓ Übermäßiges Trinken von Alkohol kann das Risiko vervierfachen.
- ✓ Wer Alkohol trinkt und raucht, hat eine 30-mal höhere Wahrscheinlichkeit, Mundkrebs zu entwickeln.
- ✓ Schlechte Ernährung und soziale Benachteiligung sind mit einem Drittel aller Krebsfälle verbunden.
- ✓ Das durch Oralsex übertragene humane Papillomvirus (HPV) könnte innerhalb des nächsten Jahrzehnts Tabak und Alkohol als Hauptrisikofaktor überholen.
- ✓ Sonneneinstrahlung begünstigt Hautkrebs an den Lippen und im Gesicht.

## Fakten zu Mundkrebs

Alle 3 Stunden stirbt 1 Person an Mundkrebs

Jedes Jahr über 8300 neue Fälle in Großbritannien

Jedes Jahr 2700+ Todesfälle aufgrund von Mundkrebs

Weltweit sind 650000 pro Jahr von Mundkrebs betroffen

Mundkrebs kommt bei Männern doppelt so häufig vor

78% der Fälle treten in der Altersgruppe Über 55 auf

Für Spenden oder KOSTENLOSE Informationen besuchen Sie [www.mouthcancerfoundation.org](http://www.mouthcancerfoundation.org)

Telefonische Beratung: 01924 950 950 • Hauptverwaltung +44 (0) 208 940 5680  
Alternativ können Sie eine E-Mail an [info@mouthcancerfoundation.org](mailto:info@mouthcancerfoundation.org) senden

MACHEN SIE MIT BEI UNSEREM LAUF FÜR MUNDKREBS



SCANNEN, UM UNSER YOUTUBE-VIDEO ANZUSEHEN