

日常护口腔，远离口腔癌

文 / 山西省肿瘤医院/中国医学科学院肿瘤医院山西医院/山西医科大学附属肿瘤医院 罗宁

关键词：口腔癌；嚼槟榔；吸烟；口腔卫生；预防策略

口腔癌是我国高发的头颈部恶性肿瘤之一。嚼槟榔、长期吸烟以及口腔卫生不佳是公认的三大诱因，三者协同作用可使癌变风险显著升高。由于早期症状隐匿，口腔癌常被误认为是口腔溃疡或牙周病。多数患者确诊时已至中晚期，不仅治疗难度显著增加，还可能面临面部畸形、吞咽及发声功能障碍等严重后果。本文将解析三大诱因的致癌机制，并系统梳理口腔癌的预警信号与预防策略，助您远离口腔癌威胁。

一、口腔癌的三大诱因

嚼槟榔、吸烟及口腔卫生不佳等因素带来的持续刺激，会逐步破坏口腔黏膜健康，最终诱发癌变。三者叠加的危害则更加不容忽视。

1. 嚼槟榔

槟榔中的槟榔碱、槟榔次碱具有细胞毒性，长期咀嚼可引发口腔黏膜下纤维化、口腔黏膜白斑等癌前病变，导致黏膜失去弹性，出现张口困难、吞咽疼痛等症状，最终约8%~10%的患者会进展为口腔癌。研究显示，长期嚼槟榔者患口腔癌的风险是不嚼者的28倍，若同时吸烟，风险可飙升至89倍。此外，槟榔在加工过程中会添加熟石灰、香精等成分，其会进一步加重口腔黏膜损伤，加速癌变进程。

2. 吸烟

烟草燃烧产生的尼古丁、焦油、苯并芘等致癌物，

会直接附着于口腔黏膜表面，导致上皮细胞异常增生及基因突变。研究显示，吸烟者患口腔癌的风险是不吸烟者的3~10倍，且吸烟年限越长、每日吸烟量越大，风险越高，二手烟、三手烟暴露也会使非吸烟者的患病风险增加30%以上。此外，吸烟会降低口腔局部免疫力，延缓口腔黏膜修复，加重牙周病，间接增加癌变风险。

3. 口腔卫生不佳

龋齿、残根残冠及不良修复体（如不合适的假牙）形成的尖锐边缘，会长期摩擦刺激口腔黏膜，导致反复发生口腔溃疡和炎症，形成慢性损伤。数据显示，存在长期牙周病或残根残冠未处理者，其患口腔癌的风险比口腔健康人群高2~3倍。此外，不良的口腔卫生习惯会导致细菌、真菌大量滋生，而其产生的毒素会进一步破坏口腔黏膜屏障。

二、口腔癌的早期预警信号

口腔癌的早期症状多不典型，易与口腔溃疡、牙周炎等常见疾病混淆。若出现以下早期预警信号，应立即就医排查，切勿自行用药或拖延观望：

1. 长期不愈的口腔溃疡

普通口腔溃疡通常在1至2周内自愈，若溃疡持续不愈、边缘不规则、底部凹凸不平、质地坚硬，且疼痛逐渐加重，需高度警惕。

2.口腔黏膜异常

若口腔黏膜出现白色、红色或黑色的斑块、斑纹，或黏膜增厚、粗糙、脱屑，需提高警惕。对于长期嚼槟榔者，需特别关注“口腔黏膜下纤维化”的表现，如张口困难、味觉减退。

3.口腔肿块或硬结

若口腔内出现肿块或硬结，体积逐渐增大，触摸时质地较硬，可能伴随轻微疼痛或麻木感，应警惕并及时就医。

4.牙齿异常

若出现不明原因的牙齿松动、脱落，或刷牙时反复发生牙龈出血，且无法通过常规牙周治疗缓解，应进一步查明病因。

5.张口、吞咽困难

若张口幅度逐渐受限（如无法放入三指），吞咽时咽喉部有疼痛或异物感，甚至出现进食呛咳，需引起重视。

6.颈部淋巴结肿大

颈部出现无痛性、质地坚硬、活动度差的肿块，这可能是口腔癌转移的信号。

次不少于2分钟；饭后用温水或保健型漱口水漱口，清除食物残渣；每天使用牙线清洁牙缝，并定期（每6~12个月）洗牙。

- 减少刺激：保持饮食清淡，避免摄入过烫、辛辣、油炸及腌制食物，减少对口腔黏膜的物理及化学刺激；避免长期嚼口香糖或咬食过硬物体（如坚果、冰块），以防口腔黏膜损伤。

- 调整饮食习惯：日常生活中多摄入新鲜蔬菜和水果，补充维生素C、维生素E及膳食纤维，有助于保护口腔黏膜。

3.定期筛查，早发现早治疗

- 普通人群：建议每年至少进行一次口腔检查。

- 高危人群：遵医嘱增加筛查频率，如存在口腔癌家族史、口腔癌前病变者，建议从35岁开始定期筛查，密切监测口腔健康变化。

守护口腔健康，防大于治，别等出现症状才追悔莫及。从今天起：远离槟榔，控制烟酒，认真刷牙，定期检查。让我们把“早防早筛”变成习惯，将口腔癌的风险拒之门外。

家医与A

本文编辑：王佳昕

三、口腔癌的预防策略

口腔癌的发生是一个长期、渐进的过程，从癌前病变发展为癌症往往需要数年时间，这也为我们提供了宝贵的预防和早期干预时间。口腔癌的预防核心在于消除诱因、保护口腔黏膜、定期筛查，具体建议做好以下三件事：

1.戒除高危因素，切断癌变源头

- 避免嚼食槟榔：无论嚼食槟榔时间长短，都应立即戒除，并且避免食用任何含槟榔成分的零食或保健品，这是预防口腔癌最关键的举措。

- 彻底戒烟限酒：戒烟是降低口腔癌患病风险的有效手段，戒烟5年后患病风险可显著下降；饮酒者应严格限制饮酒量，尤其应避免空腹饮酒或饮用高度酒。

- 处理口腔隐患：及时治疗龋齿、牙周病，拔除无法保留或边缘锐利的残根、残冠，选择正规医疗机构制作和修复假牙。

2.保护口腔健康，筑牢黏膜屏障

- 做好日常清洁：每天早晚使用含氟牙膏刷牙，每

