



Samokontrola *jamy ustnej*

Podstawowy i ważny element przy *wykrywaniu zmian nowotworowych*

Samokontrolę jamy ustnej wykonujemy w dwóch etapach:

- > oglądaniem
- > dotykiem

Prawidłowa błona śluzowa jamy ustnej jest gładka, lśniąca, bladoróżowa i wilgotna.

Zbadaj swoją jamę ustną wg poniższego schematu:

- A** > sklepienie górne przedsionka jamy ustnej wargi górnej (wewnętrzna strona wargi górnej i górne dziąsła)
- B** > warga
- C** > błona śluzowa obu policzków (wewnętrzna strona obu policzków)
- D** > sklepienie dolne przedsionka jamy ustnej wargi dolnej (wewnętrzna strona wargi dolnej i dolne dziąsła)
- E** > podniebienie twarde
- F** > podniebienie miękkie i część gardłowa jamy ustnej (okolice migdałków i gardła)
- G** > dno jamy ustnej i powierzchnia brzuszna języka (część jamy ustnej pod językiem i spód języka)
- H** > obydwie brzozy języka i powierzchnia grzbietowa języka

Jeśli jesteś zaniepokojony lub wykryłeś niepokojące zmiany zwłaszcza opisane w pkt.: „Jakie mogą być objawy raka jamy ustnej” **NIE ZWLEKAJ!** Zgłoś się do lekarza stomatologa i poproś o profesjonalną ocenę jamy ustnej pod kątem onkologicznym, włącznie z badaniem regionalnych węzłów chłonnych w ramach badania przesiewowego (tzw. skryningowego).



Czynniki ryzyka zachorowania *na raka jamy ustnej:*



Wiek powyżej 40 lat.



Palenie papierosów i używanie wyrobów tytoniowych teraz lub w przeszłości (rak tytoniozależny)



Nadużywanie alkoholu.



Tytoń + alkohol (zwiększa zachorowalność ok. 15 razy).



Zakażenie wirusem HPV 16 i 18 (wielu partnerów seksualnych, seks oralny).



Przewlekłe urazy warg i w jamie ustnej (nagryzanie, ostre brzożgi zębów, niedopasowana proteza itp.)



Narażenie na promieniowanie UV i jonizujące (np. leśnicy, rolnicy, żeglarze).



Zła higiena i stan jamy ustnej, nieprawidłowa dieta.



Choroba nowotworowa lub nowotwory w rodzinie.

Czy wiesz jakie mogą być objawy *raka jamy ustnej?*

- > Niegojące się dłuższy czas (ponad 2 tygodnie pomimo leczenia) owrzodzenie w jamie ustnej.
- > Wyczuwalny guzek lub zgrubienie w jamie ustnej.
- > Białe lub czerwone plamki na dziąsłach, języku lub błonie śluzowej.
- > Obrzęk żuchwy lub szczęki powodujący złe dopasowanie noszonej wcześniej protezy.
- > Utrata czucia, drętwienie warg, języka.
- > Ograniczona ruchomość i ból języka.
- > Trudności z żuciem i połykaniem.
- > Nagle pojawiające się seplenienie, zmiana barwy głosu, uczucie dławienia.
- > Przeszkody w gardle bez znanej przyczyny.
- > Powiększone węzły chłonne.

Późne wykrycie nowotworu jamy ustnej powoduje śmiertelność rzędu 40-50% w ciągu 5-ciu lat, natomiast rozpoznany we wczesnym stadium daje szansę przeżycia wynoszącą 80-90%.

