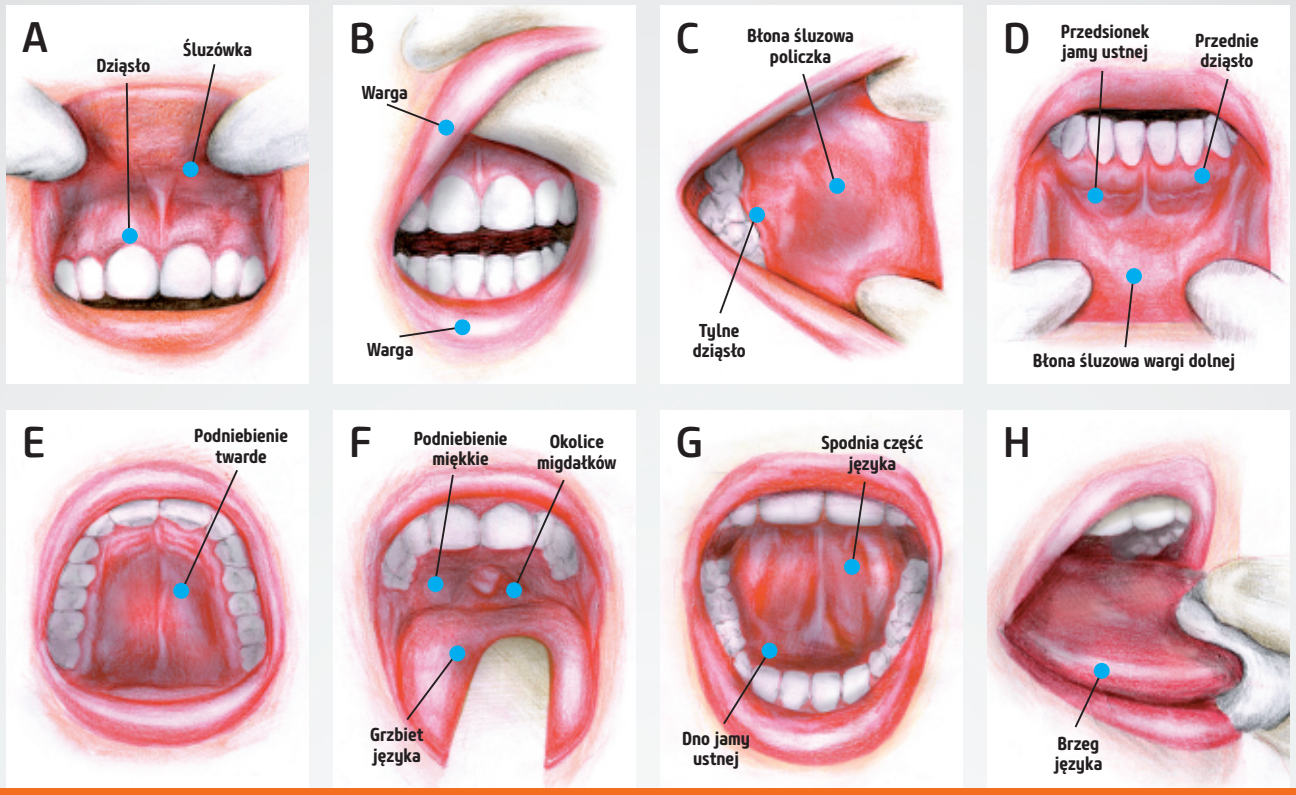

Samokontrola *jamy ustnej*

Podstawowy i ważny element przy ***wykrywaniu zmian nowotworowych***

Samobadanie jamy ustnej wykonujemy:
> oglądaniem
> dotykiem

Samokontrola składa się z dwu części.
1. Badanie zewnątrzustne:
Oglądamy głowę i szyję, szukamy asymetrii, obrzęków, badamy palcami szyję i okolice po żuchwą szukając powiększonych węzłów chłonnych, oceniając ich twardość i bolesność.

2. Badanie wewnątrzustne:
Oglądamy i dotykamy wg. załączonego obok schematu, sprawdzając czy 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** > obydwa brzegi 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).

fundacja z uśmiechem przez życie

www.zusmiechem.org.pl

Czynniki ryzyka zachorowania *na raka jamy ustnej:*

- 40+ — 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).
- HPV — Zakażenie wirusem HPV 16 i 18 (wielu partnerów seksualnych, seks oralny).
- Przewlekłe urazy warg i w jamie ustnej (nagryzanie, ostre brzegi 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 bóle 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%.

Fundacja "Z uśmiechem przez życie"
ul. Dzika 2, 00-194 Warszawa, tel.: 22 351 76 58, www.zusmiechem.org.pl
info@zusmiechem.org.pl; fundacja@zusmiechem.org.pl
KRS 0000381780

fundacja z uśmiechem przez życie