

Профилактика рака полости рта

Отказ от вредных привычек: не курить и не употреблять табачные продукты, включая жевательный и нюхательный табак, не злоупотреблять алкоголем.

Ограничение времени пребывания на солнце. Частое солнечное облучение повышает риск рака губ (в особенности нижней губы). При пребывании на солнце необходимо пользоваться защитным средством, нанося его как на кожу лица, так и на поверхность губ.

Сбалансированное питание. Здоровое и полноценное питание с достаточным количеством витаминов и микроэлементов в значительной степени снижают риск развития опухолей ротовой полости.

Соблюдение гигиены полости рта – комплекс мероприятий для обеспечения здорового состояния зубов, пародонта, слизистой оболочки ротовой полости.

Обязательно! очищение зубов от пищевых остатков и зубного налета с помощью индивидуальных гигиенических процедур (полоскание рта, чистка зубов) и врачебных оздоровительных мероприятий.

Важное значение имеет самостоятельный осмотр слизистой оболочки полости рта. К сведению: не все участки ротовой полости доступны для осмотра в домашних условиях!

Главное!
**Необходимо регулярно –
раз в полгода – посещать
стоматолога!**

**СОБЛЮДЕНИЕ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ
РЕКОМЕНДАЦИЙ СНИЗИТ РИСК
РАЗВИТИЯ ОПУХОЛЕВЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЛОСТИ РТА ЛИБО
ПОЗВОЛИТ СВОЕВРЕМЕННО ВЫЯВИТЬ
НЕБЛАГОПОЛУЧИЕ И ПРИСТУПИТЬ
К ЛЕЧЕНИЮ!**



Буклет для населения

Профилактика РАКА ПОЛОСТИ РТА



Государственное казенное учреждение
здравоохранения Новосибирской области
«Региональный центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»
www.rcmp-nso.ru



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



РАК ПОЛОСТИ РТА –

злокачественная опухоль, локализующаяся в зоне языка, слизистой щек, десен, структур между нижней челюстью и подъязычной костью, нёба, мест расположения зубов в челюстях (альвеолярные отростки).

Наиболее подвержены раку полости рта люди в возрасте 40-60 лет, чаще болеют мужчины.

Причины развития рака ротовой полости

- ✓ Курение табака и употребление бездымных табачных смесей, жевание бетеля и употребление насвая.
- ✓ Употребление алкоголя.
- ✓ Употребление грубой или чрезмерно горячей пищи, большого количества пряностей.
- ✓ Чрезмерное пребывание на солнце.
- ✓ Профессиональные вредные факторы.
- ✓ Радиоактивное излучение.
- ✓ Вирусная инфекция (в том числе вирус папилломы человека).
- ✓ Аномалии прикуса и неправильное положение отдельных зубов, дефекты зубных рядов, различные виды протезов, пломбы с дефектами изготовления.

✓ **Вредные привычки (удерживание во рту карандаша, ручки, гвоздей и т.д.).**

✓ **Бытовые химические раздражители.**

На развитие опухолей полости рта оказывают влияние стрессовые состояния, заболевания желудочно-кишечного тракта, лихорадочные состояния, красная волчанка, псориаз, ихтиоз.

На ранних стадиях болезнь протекает **бессимптомно либо малосимптомно.**

Вероятные ранние признаки

- ✓ **Припухлость или утолщение, уплотнение или «шишки» слизистой оболочки, шероховатые участки, корки или эрозии на слизистой оболочке губ, десен или на других участках ротовой полости.**
- ✓ **Бархатисто-белые, красные или красно-белые пятна** внутри ротовой полости.
- ✓ **Беспричинное кровотечение** в полости рта.
- ✓ **Внезапное онемение**, потеря чувствительности, боль или болезненность в любом участке лица, полости рта или шеи.

✓ **Язвы** на лице, шее или слизистой оболочке полости рта, которые легко кровоточат и не заживают в течение 2 недель и более.

✓ **Болезненность или ощущение инородного тела** в задней части глотки. Затруднения при глотании, жевании, речи, движениях языка или челюсти.

✓ **Охриплость** голоса, постоянная боль в горле или изменение голоса.

✓ **Изменение характера прикуса** или прилегания зубных протезов.

Такие проявления характерны не только для рака, но и для иных стоматологических проблем.

При наличии таких признаков следует незамедлительно обратиться к стоматологу! Специалист с помощью специальных инструментов проведет тщательный осмотр полости рта и, при необходимости, назначит обследование.

Лечение рака ротовой полости зависит от стадии и локализации процесса и включает хирургическое удаление опухоли, лучевую и химиотерапию. Если рак выявляется на начальной стадии, то устранить опухоль можно без хирургического вмешательства.