

岛城一男子牙龈肿痛溃疡竟患肿瘤

舟山医院口腔科副主任郑珉：这些容易忽视的口腔异常可能提示了恶性肿瘤的发生，建议定期洗次牙并做口腔检查

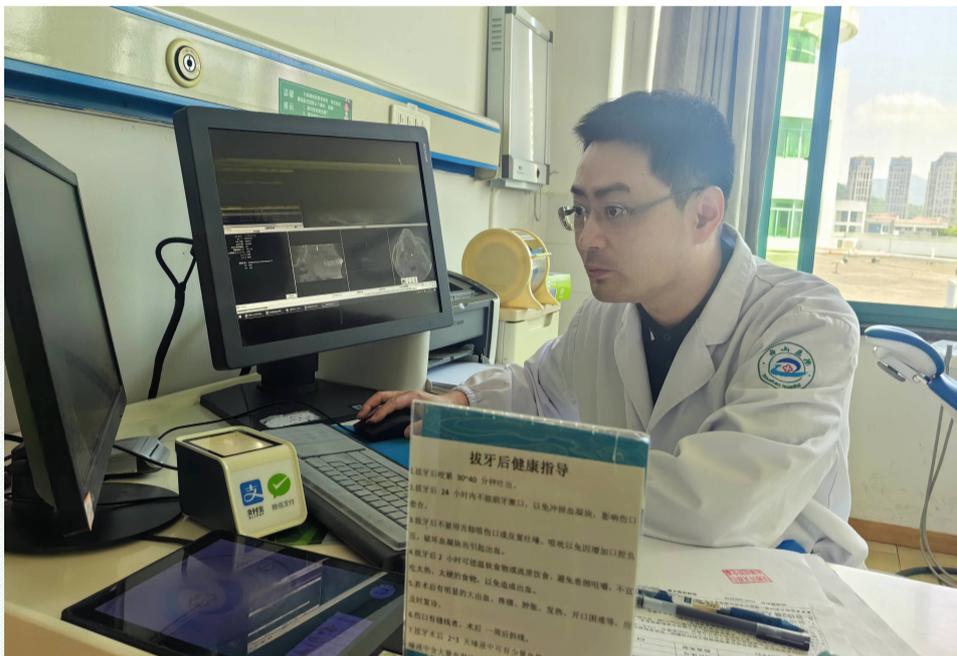
□记者 姚舜妤 通讯员 余龙尧 文/摄

“

前段时间，40岁的市民王先生（化名）老觉得咬东西不舒服，下牙龈某处反复肿痛、持续溃疡，到舟山医院就诊后，医生给他的溃疡做了活检，结果确诊为恶性肿瘤。

口腔里长了小溃疡、小肿块，很多人都不当回事，觉得过几天它自己就好了。可有时候，这些看似普通的症状，却是口腔恶性肿瘤发出的危险信号。

”



相关链接

日常如何保持口腔卫生？

●基础清洁

每天刷牙两次，每次2分钟。使用含氟牙膏，采用巴氏刷牙法（牙刷与牙齿呈45度角，小幅度水平颤动清洁牙龈沟），覆盖牙齿内外侧及咬合面。建议晨起后和睡前各一次，睡前刷牙后不再进食。牙刷每3个月更换一次，刷毛变形或感冒后需立即更换，避免细菌残留。软毛牙刷更适合大多数人，减少牙龈损伤。

●辅助清洁

每天可使用牙线清洁牙缝。牙缝是牙菌斑堆积的高发区。可取牙线以“C”形包裹牙齿侧面，上下滑动清洁。若牙缝较大，可改用牙缝刷。非必需情况下，用清水漱口即可。若需使用漱口水，优先选不含酒精的配方（避免刺激口腔黏膜），含氟或抑菌成分的漱口水可辅助减少菌斑，但不可替代刷牙。

●预防与检查

每年进行1~2次专业洁牙。牙结石无法通过刷牙去除，需通过超声波洁牙清除。洁牙后可能出现短暂敏感，这属于正常现象，一般1~2周即能恢复。儿童每半年需检查一次牙齿发育情况，成人每年至少进行一次全面检查。发现龋齿、牙龈出血或牙齿松动等问题需及时治疗，避免恶化。

●饮食与生活习惯调整

减少高糖、酸性食物摄入，食用后建议漱口，半小时后再刷牙，避免酸蚀后损伤牙面。

看似寻常的小症状 竟是致命肿瘤的预兆

许多患者最终罹患口腔恶性肿瘤，都因忽视了口腔内的一些异常。舟山医院口腔科副主任郑珉告诉记者，口腔恶性肿瘤的癌前病变往往不典型，患者在主观上很容易将其与普通的口腔问题混淆，“比如牙龈红肿、口腔溃疡、牙痛，大部分人有这种症状都会以为是疲劳、饮食不规律等原因引起的，休息一下、吃点药，忍忍就过去了。等到病症进展到一定程度再来医院，往往就已经比较严重了。”

门诊中，曾有一位45岁的男患者，长期牙痛，一直以为是牙根发炎，自行购买了消炎药服用。一段时间后，他发现自己的牙齿有些松动，到医院拍片检查。“我们发现他的颌骨已经遭到了破坏，考虑是发生在颌骨上的恶性肿瘤，后来这位患者也是做了比较大的手术。”郑珉叹息道。

因上颌智齿引发下牙龈溃疡进而发展成恶性肿瘤的情况也较为常见。有一位40岁左右的男性患者，长期受牙龈红肿、溃疡的困扰，到医院就诊，医生发现他的上颌智齿生长出来后反复与下牙龈摩擦，引起溃疡，医生对患处溃疡做了活检，发现已经发展成了恶性肿瘤。

“局部刺激是引发口腔肿瘤的因素之一，如牙齿因缺损形成尖锐的边缘，反复摩擦舌头、颊部。有的人会戴假牙，尤其是活动假牙有钩子等不光滑的边缘，也可能造成口腔的破损，时间一长就有可能发展成颊癌、牙龈癌等恶性肿瘤。”郑珉说。

而除了物理层面的局部刺激，在化学层面，槟榔、烟酒都是口腔恶性肿瘤的主要致病因素。“槟榔、烟草、酒精都属于一级致癌物，长期嚼槟榔的人患口腔恶性肿瘤的几率比常人高很多，如果同时还抽烟喝酒，那风险更是大大增加了。”郑珉说，医院曾接诊过一例二十七八岁的男性口腔恶性肿瘤患者，就是因嚼槟榔致使口腔黏膜组织严重纤维化，甚至连嘴都很难张开。另外一个容易被忽视的致病因素就是烫饮烫食，一般超过65摄氏度的热水就会烫伤口腔黏膜，反复烫伤也会增

加癌变风险。还有过度暴露在紫外线中引发光敏性唇炎，不注意控制也有可能诱发唇癌。

建议成人 每半年到一年洗一次牙

口腔恶性肿瘤的癌前病变虽然容易与一些常见的口腔问题混淆，但也有一些症状提示了较高的癌变风险，如口腔黏膜上出现白斑、红斑、凸起、肿块、黑色素病变等都需要及时做检查确认。

“超过两周仍未愈合的在同一位置的口腔溃疡要特别警惕。尤其是同时发现溃疡的面积很大，或者边缘凸起呈火山口状甚至菜花样，那就要及时到医院就诊了。”郑珉提醒，发生长期不愈的口腔溃疡千万不要忍，及时确诊，早发现早治疗对于口腔恶性肿瘤的预防具有重要意义。

口腔恶性肿瘤发病率高，在全球范围内位居全身恶性肿瘤的第六位，且发展速度快，如果不及时治疗，可能会在短時間內出现癌细胞扩散和转移的情况，常见的转移部位是颈部淋巴结，其次是肺、骨等远处器官。面对口腔恶性肿瘤的威胁，在日常生活中，我们该如何进行科学防治呢？郑珉就此给出了一些建议。

首先要养成良好的生活习惯，戒烟戒酒，不嚼槟榔，不要吃太烫的食物、喝太烫的水，日常保持口腔清洁，早晚正确刷牙。建议成年人每半年到一年去正规的医疗机构洗一次牙，并且做口腔检查，以便及时发现口腔内的异常情况。常规体检里的口腔检查也能发现一部分比较明显的病变。

第二要及时地去除口腔刺激因素，如牙齿存在残根、尖锐部位的，平时能明显感觉到舌头或者颊部会磕碰、摩擦的，要及时去除。

第三是要对口腔内的异常症状提高警惕，杜绝“忍字诀”，切勿自行判断和用药，早期诊断和治疗对于口腔恶性肿瘤的预后至关重要。很多患者都是因为害怕检查，或者存在侥幸心理，一拖再拖，结果导致病情恶化。

另外，也要保持心情舒畅，健康饮食，有一个积极乐观的生活态度。