



## 少吃烫食和槟榔、戒烟禁酒、及时处理口腔的残根残冠——做到这几点，远离口腔癌

9月20日是第34个“全国爱牙日”。今年的宣传主题是“口腔健康 全身健康”。在今年的全国爱牙日来临之际，现代快报“健康大师课”特别邀请到了南京市口腔医院(南京大学医学院附属口腔医院)口腔颌面外科主任医师孙国文。关于如何做到健康饮食、健康口腔、远离口腔癌，他为大家做了专业的分享和解读。

通讯员 成琳 魏敏 吴梦羽 现代快报+记者 任红娟

### 老人不当镶假牙，诱发口腔癌

孙国文介绍，癌症是目前危害人民身体健康的一个严重的疾病，口腔癌如同胃癌、食管癌一样，也是消化道的常见恶性肿瘤，尽管口腔癌的发病率相对来说比较低，但是它的危害更严重。

口腔癌是发生在口腔黏膜上的一种癌症，最常见的病发部位是在我们的舌头上，也是恶性程度比较高的。另外，口腔癌还会发生在牙龈上，也可以发生在我们的颊部黏膜上，也可以发生在我们的舌根、软腭以及我们的嘴唇上。

“口腔癌的发病率男性比女性要高”，孙国文解释，这可能与男性

多数喜欢抽烟喝酒，生活习惯比较差有关系，而女性得口腔癌多数与其口腔黏膜有病变有关。

口腔癌的发生原因究竟有哪些？孙国文介绍，其原因有很多种，最常见的就是物理和化学因素，比如口腔内有常见的残根、残冠，还有不良修复的一些假牙，还有喜欢吃特别烫的食物和抽烟喝酒的习惯。还有些人喜欢咀嚼槟榔，因为槟榔这些食物具有强烈的致癌作用，经常咀嚼会刺激我们的口腔黏膜，发生一些癌变。另外，还有一些病毒感染，比如HPV(人乳头瘤病毒)等一些病毒感染，也可能诱发

发癌症。“营养因素，比如说维生素营养方面的缺失，以及人的精神状态，包括长期的抑郁，都有可能造成口腔黏膜发生癌变，形成口腔癌。”他提醒。

张奶奶78岁，一年前掉了两颗牙齿，又舍不得花钱去大医院，就在镇上的小诊所镶了假牙，没想到假牙在嘴巴里老是摩擦，舌头特别容易烂，长期的慢性刺激，加上老人爱吃热粥就咸菜，后来诱发了口腔癌。“一定要到正规的医院去做假牙，而且口腔里的残根残冠也要及时处理，否则长时间的刺激，很容易诱发癌变。”孙国文提醒。

### 溃疡两个月不见好，一查竟是口腔癌

42岁的张先生平常应酬比较多，经常抽烟喝酒，也比较喜欢吃烧烤、麻辣烫，有时候加班要熬夜，为了提神，就喜欢咀嚼一些槟榔，刚开始在舌头上长了一个溃疡，他以为有点上火，也没有太在意，结果溃疡迟迟不见好，足足有两个月了，他才开始觉得严重，到医院一检查，发现是舌癌晚期。

“门诊中碰到这样的情况，真是

很可惜，早点发现就好了。”孙国文说，不少口腔癌刚开始的时候通常表现为溃疡，长溃疡很多人都会有这样的经历，但是普通的是一种复发性的常见溃疡，通常一周到两周会自愈，“一旦发现口腔里的溃疡超过一个月还不好，而且越来越重，这个时候就要到专科医院来鉴别它是不是有口腔癌变的可能性。”

需要提醒大家的是，他介绍，超过

一个月还不好的溃疡，通常是一个地方的溃疡，如果是一个地方的溃疡一到两周好了，别的地方又长了溃疡，那么这个癌变的可能性就比较小。

孙国文补充说，除了口腔溃疡之外，还有一些口腔癌表现是乳头状，长了像菜花一样的肿物，那么如果这种东西越长越大，那也要到医院及时救治，来看一下是不是发生了口腔的癌变。

### 口腔癌的治疗，除了手术还要进行功能修复

孙国文介绍，对于一些早期或中期的口腔癌，单纯的手术治疗就足够了，而且手术的效果相对来说也比较理想。但对于一些相对晚期的口腔癌，就需要一个综合的治疗，比如说以手术为主，辅助的有放疗、化疗，甚至一些免疫治疗、靶向治疗和生物治疗等。

与其他癌症不同的是，因为口腔癌涉及人的颌面部，这就有外形

和进食语言的功能，所以，除了切除病灶之外，还需要进行一个皮瓣的修复。“我们一般会从患者的手上、腿上取一块皮瓣，补在口腔里面，修补口腔手术造成的缺损，”他说，这样不仅患者的外形能够好看，而且能维持患者正常的口腔功能。

由于手术切除结束之后要立刻进行皮瓣的修复，所以口腔癌晚期患者的手术时间一般都要七八

个小时，这对医生的体力和技术都提出了很大的挑战。“我们最近收治了一个舌癌晚期的病人，很年轻，才二十多岁，他的颈部都有转移，所以手术切除了很大一块皮，然后进行了皮瓣的修复，手术时间有8个多小时。”孙国文介绍，虽然很累，但是通过及时的皮瓣修复，患者的进食语言功能得到了很好的保持。



南京市口腔医院口腔颌面外科主任医师孙国文 通讯员供图

### 预防口腔癌，要做好这六点

关于口腔癌的预防，孙国文提醒大家一定要注意以下几点：

1. 不要吃一些过于烫的食物，尤其是大家喜欢吃的烧烤、麻辣烫、火锅类这些特别烫的食物，对口腔黏膜是一个不良的刺激，容易诱发口腔癌变。

2. 最好戒烟禁酒，烟草中所含的致癌物质很多，直接攻击口腔黏膜，可导致和促进癌症的发生；饮酒容易引发的口腔癌主要有舌癌与口底癌，因为酒与舌和口腔底部的黏膜反复接触，会引起黏膜烧伤并增加对致癌物质的吸收。

3. 少吃一些腌制的食品，因为腌制食品对口腔黏膜也会造成

一些不良的刺激。

4. 不要经常咀嚼槟榔，槟榔已经被世界卫生组织列为一二级致癌物，它所含的生物碱对口腔黏膜具有化学刺激性，同时咀嚼过程中产生了机械刺激，这些都是导致口腔癌的重要危险因素。

5. 如果是口腔癌，做过手术之后，要经常吃一些新鲜的蔬菜水果。

6. 保持良好的口腔卫生习惯，每天早晚刷牙两次，每次保证两到三分钟，刷牙方法要正确。学会正确使用牙线。对于口腔里的残根残冠，牙齿上有一些坏的牙齿，一些修复的不良的义齿假牙，都要进行及时的处理。

### 专家名片

孙国文

医学博士，任南京大学医学院附属口腔医院(南京市口腔医院)口腔颌面外科一病区主任。主任医师，硕士生导师。

目前担任：

中华口腔医学会牙与牙槽外科专委会常务委员，中国整形美容协会精准与数字医学分会颌面整复专业委员会常务委员，江苏省口腔医学会牙及牙槽外科专业委员会主任委员，江苏省抗癌协会头颈肿瘤专业委员会副主任委员，江苏省整形美容协会颌面整形分会副主任委员，江苏省口腔医学会口腔颌面外科专业委员会常务委员，江苏省康复医学会修复重建专委会常务委员等职务。

入选江苏省“333高层次人才培养工程”，获江苏省第一批“卫生拔尖人才”，南京地区“十佳医生”等多项荣誉称号。

曾获江苏省科技进步二等奖两项，江苏省医学新技术引进一等奖四项，江苏省医学新技术引进二等奖一项。