



LS Dental

怡保 · Dr. Kent Teoh

患者指南

口腔癌： 及早发现

及早发现，它很可治。迹象很容易看见
— 只要你知道该找什么。

● 久不愈合的疮口

● 红色或白色斑块

● 肿块或麻木

及早发现，就很可治

口腔癌可发生在**嘴唇、舌头、牙龈、脸颊、口底或上颚，以及咽喉**。它常以一小块斑或不愈合的疮口开始 — 起初不痛，正因如此常被忽略。

● 及早发现

小而局限 — 往往**很可治**，治疗更简单，预后很好。

发现太晚

已扩散到颈部或更远 — 治疗更难，**预后差很多**。

● 简单的规则

2
周

任何疮口、溃疡、肿块或红/白斑**两周内未愈合**都该检查 — 别等它痛。

需检查的警示征象

多数其实无害 — 但任何**持续超过两周的**都值得一看。**红斑**最令人担忧。



红色斑块

最可能严重 — 尽快检查



白色斑块

擦不掉、抹不去



不愈合的溃疡

2 周后仍在



肿块或增厚

在口腔、嘴唇或颈部



麻木或牙齿松动

无牙齿原因



吞咽困难

或持续咽痛 / 声音改变



单侧、无痛、且持续 — 这个组合最重要。**两周就是准则。**

主要风险因素

多数口腔癌与可改变的习惯有关。在马来西亚，**槟榔 (sireh-pinang)** 是主要成因 — 而烟草加酒精会成倍加重风险。

槟榔 / 槟榔果

咀嚼**槟榔 (sireh-pinang)**（无论加不加烟草）是本地区的主要成因 — 即使不吸烟风险也真实存在。

烟草

香烟，尤其是**无烟含服烟草**含在口中 — 全球最大的可避免成因。

酒精

大量饮酒增加风险 — 且**与烟草并用会成倍叠加**，而非简单相加。

HPV 与阳光

HPV 感染增加咽喉癌风险；**日晒**增加唇癌风险。

值得庆幸的是：戒掉槟榔和烟草可随时间降低风险 — 戒掉永远不嫌晚。

检查你自己的口腔

每月一次，在明亮处用镜子查看并触摸整个口腔。你要找的是任何**新出现、单侧，或不愈合的东西**。

● 逐步查看与触摸

- 1.嘴唇 — 外侧和内侧
- 2.上下牙龈
- 3.舌头 — 舌面、舌尖和**两侧**
- 4.舌下与口底
- 5.脸颊内侧
- 6.上颚
- 7.触摸**颈部**查有无肿块
- 8.记下任何存在超过 2 周的东西



牙医也会检查：常规牙科检查包含对这些部位的快速筛查。若有可疑，取一小块样本（活检）即可确定。

预防它并及早行动

你能显著降低风险 — 而及早行动才救命。



戒掉槟榔与烟草

你能采取的最大一步



限制酒精

尤其在吸烟的同时



保护嘴唇免受日晒

用含 SPF 的润唇膏；多吃果蔬



定期牙科检查

以便及早发现变化

疮口或斑块 2 周内不愈合？

去看看 — 多数无害，而有害的那些及早发现远更好治。



wa.me/601111896237