

口腔癌是一种口腔内部和周围不正常生长的组织。  
您可能是口腔癌的较高风险群，如果你经常-

- × 使用烟草产品
- × 咀嚼槟榔
- × 喝过量的酒精
- × 接触过多的阳光

### 你知不知道.....?

口腔癌病变在早期一般是无症状的。趁早发现和进行适当的治疗可预防身体受到严重的损害，也能确保更高的生存率。

口腔的组织变化很可能就是癌症的信号，一般都能通过简单的自我检查看得见及感觉到。

### 你能做些什么来帮助自己呢?

定期检查您的口腔及留意以下症状:

- 超过两个多星期不能愈合的溃烂
- 白色斑或红色斑
- 肿胀或肿块

你可能也有张口、咀嚼和吞咽的困难、耳朵疼痛、口臭，舌头或口腔麻痹的问题。

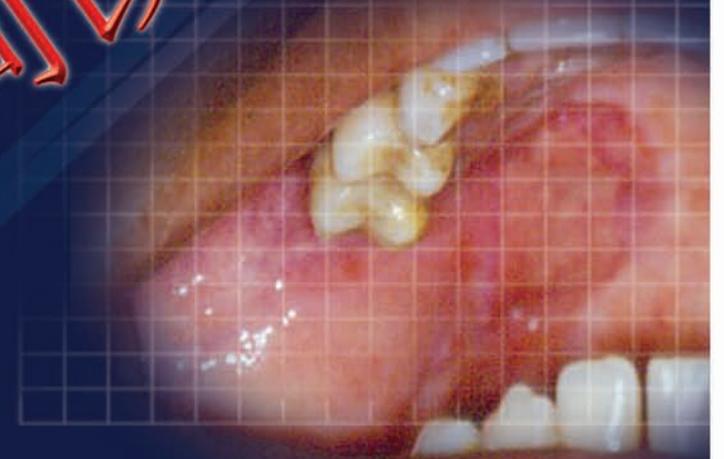
如果您发现什么异常症状或者不确定的情况，请立即寻求牙医的诊断。

# 口腔癌



通过自我检查口腔  
趁早发现口腔癌

您可改变结局



牙科保健组  
大马卫生部  
MOH/ K/ GIG / 3.2008(PT)



# 6 种自我检查口腔的简单步骤

步骤 1



准备明亮的光及一面镜子。如有假牙，必须在做口腔检查之前把它拿掉。

在镜子前查看您的脸颊和脖子，看看是否有任何肿胀，疼痛或变色。按脖子的两侧和前面，感觉是否有任何触痛或硬块

步骤 4



将您的头往后仰，嘴巴张大，看看口腔的顶部和后部。注意有无任何变化或肿块。

步骤 2

检查嘴唇在闭上与张开时的状态。察看颜色，构造及表面有无异样。

拉起上唇，看看里边是否有任何溃烂或异常的颜色。感觉是否有肿块或构造的变化。在您的下唇重复这个程序。



步骤 5

用您的舌尖顶着您的上腭。检查您口腔的底部和舌侧沟。



步骤 3

用手指把脸颊往后拉，以检查颊粘膜。同时也检查上，下颊沟。

把您的食指放进脸颊的内侧，而拇指则在外侧。然后轻按，寻找是否有任何肿块。在脸颊的另一边重复同样的动作。



步骤 6

伸出您的舌头，察看任何颜色和构造的变化。检查并轻按舌头的下侧，感觉是否有任何肿胀。检查舌头的左，右边沿以及舌尖。

