

口腔溃疡老不好？ 当心是身体拉响的 癌变警报



周婷

口腔健康不仅关系到我们的日常生活质量，更与全身健康息息相关。然而，在日常生活中，许多人对口腔健康问题认识不足，导致一些口腔疾病未能得到及时有效的治疗。3月20日是“世界口腔健康日”，针对大家关心的口腔健康问题，南京大学医学院附属口腔医院（南京市口腔医院）口腔颌面外科副主任医师周婷来为大家答疑解惑。

通讯员 贾晨晨 现代快报/现代+记者 张宇

你以为是口腔溃疡，其实可能得了癌

“口腔癌是一种严重威胁人类健康的恶性肿瘤，近年来发病率呈上升趋势，而且发病年龄逐渐年轻化。”周婷告诉现代快报记者，口腔癌的发生与多种因素密切相关，长期不良的饮食结构是导致口腔癌发生的重要因素之一。很多年轻人长期食用辛辣刺激性食物、抽电子烟、酗酒以及长期熬夜等，这些不良习惯都会导致身体免疫力下降，增加口腔癌的发病概率。除此之外，酗酒、抽烟以及长期咀嚼槟榔的人群，患口腔癌的风险显著增加。据不完全统计，吸烟的人罹患口腔癌的概率是不吸烟人的6—10倍；每天饮酒超过50克的酗酒者，其口腔癌罹患率是非饮酒者的5倍；而长期咀嚼槟榔，不仅会导致口腔黏膜类疾病，其致癌率也与咀嚼的量和时间密切相关。

“口腔卫生管理不善也为口腔癌的发生埋下了隐患。食物残渣在口腔内蓄积，容易滋生细菌病毒，产生亚硝酸盐类物质，这些都可能诱发口腔癌。此外，感染人乳头状瘤病毒（HPV）、营养不良，如维生素A缺乏等因素，也会增加患口腔癌的风险。”周婷提醒，口腔癌的高发部位主要集中在舌头和颊部黏膜。这是因为舌头是一个比较灵活的器官，活动频繁，而颊部黏膜接触食物等外界物质的面积较大，所以更容易受到致癌因素的影响。

对于大多数人来说，长口腔溃疡是常见的事情。但是，口腔癌在早期通常会出现一些明显的症状，但由于这些症状与普通口腔问题相似，往往容易被忽视，而口腔溃疡是最常见的症状之一。周婷表示，一般情况下普通口腔溃疡7—10天就能自愈，但如果口腔溃疡超过两周仍然没有愈合，就要高度警惕口腔癌的可能。此外，口腔内出现小斑块、不明原因的疼痛、舌体麻木、颈部淋巴结肿大等症状，也可能是口腔癌的早期表现。“最近我就接诊了一位28岁的年轻女性，她在孕前就有反复、长期的口腔溃疡病史，溃疡超过两周都没有愈合。怀孕后因为孕期激素水平变化，机体免疫能力下降，她觉得口腔溃疡也没什么大问题。但到了孕晚期七个月的时候，因为她的舌体活动受限、无法正常进食才来就诊。当时我发现她的舌体1/3已经被肿块占领，最终确诊为舌癌。”周婷回忆道，“在这里也要特别提醒大家一下，不要觉得口腔溃疡很常见就掉

以轻心，一旦出现异常，一定要及时就医检查。”

口腔癌虽然可怕，但通过采取有效的预防措施，可以降低发病风险。周婷表示，保持合理的饮食结构至关重要，要避免食用过多辛辣刺激性食物，减少烟酒摄入，拒绝咀嚼槟榔。同时，要注意休息，避免熬夜，保证充足的睡眠，以提高身体免疫力。“加强口腔卫生也是预防口腔癌的重要环节。每天遵循‘三三制’原则，即每天刷牙三次（早、中、晚），每次至少三分钟，且要刷到牙齿的三个面：唇颊面、舌腭面和咬合面。此外，还可以使用冲牙器、正规牙线等辅助清洁工具，保持口腔清洁。需要注意的是，牙线的规格应根据个人牙齿间隙的大小选择，在医生的指导下合理使用，才能对牙齿和牙周起到保健作用。”周婷提醒，定期进行口腔检查必不可少。建议每年至少进行一次全面的口腔检查，及时发现和处理口腔内的问题，如残根、残冠以及不合适的假牙等。这些问题如果长期不处理，可能会对口腔黏膜造成刺激，增加口腔癌的发病风险。同时，日常生活中也可以进行自我检查，如在刷牙时，用手触摸口腔内部，检查是否有异常的小疙瘩或肿块。

周婷介绍，口腔癌的治疗方法主要包括手术治疗、放疗、化疗、免疫治疗和靶向治疗等，具体治疗方案需根据患者的病情、癌症的分期以及身体状况等因素综合确定。早期和中期的口腔癌，一般优先选择手术治疗，辅以放疗和化疗的综合序贯性治疗。这种治疗方式可以有效切除肿瘤组织，杀灭癌细胞，提高患者的生存率。对于晚期患者，部分视口腔癌的发生位置而定，有些在术前进行诱导化疗或放疗，使肿块局限后再进行切除。而对于全身转移或复发的患者，以及对放疗不敏感的患者，则通常采用免疫治疗和靶向治疗。“前段时间我接诊了一位30岁的患者，来自湖南的外卖小哥，平常工作压力比较大，他又有长期嚼槟榔的习惯，因为颌下区出现包块到医院就诊，后来被确诊为舌癌晚期。经过我们系统的评估，当时建议他进行术前诱导化疗和根治手术，目前随访情况也比较好。”周婷告诉现代快报记者，早期口腔癌患者的五年生存率较高，可达90%，而晚期患者的五年生存率仅为24%，因此，早期发现、早期治疗非常重要。

拔智齿能改善牙齿不整齐？医生：只有正畸这一招

智齿是人类口腔中最晚萌出的牙齿，很多人在智齿生长过程中会遇到各种问题。然而，对于智齿是否需要拔除，很多人存在认识误区。有一种观点认为，智齿不疼就不需要拔。“这是错误的观点。如果智齿如果长不出来，伴有疼痛和炎症，或者智齿本身龋坏形成残根残冠，即使不疼也需要拔掉，因为这些情况都可能成为口腔癌的诱发因素。此外，智齿如果对邻牙造成损害，导致邻牙龋坏，也应该及时拔除。”周婷说。

那么，有没有智齿是不需要拔除的？周婷表示，如果是正位萌出并且能正常行使咀嚼功能的智齿，以及完全骨埋伏在颌骨内、对邻牙和自身生活都没有影响的智齿，经过医生检查，确实可以不拔除。但如果智齿只是单侧生长，且没有对合牙齿，从长远来看，还是建议拔除，因为会导致食物嵌塞，引起邻牙龋坏，还可能咬颊黏膜，反复造成溃疡，增加口腔癌的发病风险。

“医生，我拔掉智齿会不会变成瓜子脸？”在门诊，周婷常碰到很多爱美的女生来问。周婷解释称，脸部轮廓主要靠颌骨支撑，智齿位于牙槽骨内，拔除智齿对瘦脸并没有直接作用，“还有人认为拔智齿可以改善牙齿排列不整齐的问题，这也是错误的。智齿生长缓慢，在生长过程中对邻牙产生的挤压是不可逆的，拔除智齿后，邻牙也不会回到原来的位置，如果想要改善牙齿排列，只能通过正畸手段。”

在拔智齿前后，也有许多注意事项需要

牢记。周婷提醒大家，拔牙前一天，要避免熬夜、酗酒和食用辛辣刺激食物，同时要避免感冒时拔牙，因为感冒时身体抵抗力下降，拔牙可能会加重感染。此外，拔牙不能空腹，否则可能会导致应激性低血糖性晕厥，“我之前就碰到过患者在拔牙前没有做好准备，拔牙当天感冒且空腹前往医院。拔牙过程中出现了严重的不适，不仅感染加重，还因低血糖差点晕厥，给拔牙手术带来了很大风险。”除此之外，周婷表示，有基础疾病（如高血压、糖尿病、心脏病）的患者，要控制好血压血糖；长期服用抗凝药物的患者，需在医生指导下停药3—5天才能考虑拔牙；女生在生理期也不能拔牙，因为生理期身体处于出血状态，拔牙后止血困难，出血量会比正常人多。

除了拔牙前有一系列注意事项外，拔牙时和拔牙后周婷也特别提醒大家，“一般情况下，不建议同时拔除四颗智齿，因为这样创伤较大，患者恢复起来比较困难。通常建议一次拔除一侧的上下一对智齿，这样患者在拔牙后还可以用另一侧咀嚼食物。”她指出，拔完智齿后的48小时内需要冷敷，以缓解肿胀；72小时后则需要热敷，“拔牙后出现肿胀和低烧（不超过38摄氏度）是正常的炎症反应和机体防御反应，患者只需适当休息，避免劳累，在医生指导下合理饮食、运用抗炎药物，促进伤口愈合即可。但如果出现持续高热或面部肿胀严重的情况，就需要及时就医。”

特色服务，为口腔健康保驾护航

现代快报记者了解到，为了满足不同患者的需求，南京市口腔医院口腔颌面外科门诊推出了一系列特色服务，为患者的口腔健康提供全方位的保障。

舒适化治疗是门诊的一大特色。对于那些恐惧拔牙、晕血怕血，以及小孩不配合口腔诊疗的患者来说，舒适化治疗无疑是一个福音。“通过全麻技术，患者在整个治疗过程中处于睡眠状态，感受不到疼痛和恐惧，使口腔诊疗变得更加人性化。”周婷介绍，随着社会老龄化的加剧，患有基础疾病的老年人在进行口腔治疗时面临着一定风险。为此，门诊还专门设立了心电监护拔牙门诊。在治疗过程中，医生会对患者进行心电监护，及时发现并处理可能出现的问题，确保治疗安全，“我们曾

经就碰到过一位患有心脏病的老年人来拔牙。拔牙前，医生通过心电监护发现他的心脏状况不太稳定，经过及时调整和准备，最终顺利完成了拔牙手术，保障了患者的安全。”据悉，门诊还设有血管瘤门诊、颞颌关节门诊等多个亚专科门诊，针对不同的口腔疾病进行专业治疗。