

# Nowotwór jamy ustnej



PIELĘGNACJA ZĘBÓW U OSÓB STARSZYCH

Nowotwór jamy ustnej atakuje jamę ustną (włączając wargi, język, podniebienie i dno jamy ustnej) oraz policzki. Rak pojawia się, gdy komórki – bloki budujące ciało – zostają uszkodzone i nadmiernie się rozrastają. Każdego roku u ponad 800 mieszkańców Nowego Jorku diagnozowany jest nowotwór jamy ustnej lub gardła, a 190 z nich umiera. Siedemdziesiąt procent rozpoznanych guzów jamy ustnej i gardła zostało zbyt późno zdiagnozowanych.

## Kto znajduje się w grupie ryzyka?

Nowotwór jamy ustnej może dotknąć każdego, w przypadku niektórych osób ryzyko jest większe.

### Osoby starsze (w wieku powyżej 60 lat)

- Ryzyko powstania nowotworu jamy ustnej zwiększa się z wiekiem.

### Mężczyźni

- Nowotwór jamy ustnej występuje dwukrotnie częściej u mężczyzn niż u kobiet.

### Osoby palące i nadużywające alkoholu

- **Większość nowotworów jamy ustnej jest powodowanych przez palenie.** Osoby palące w przeszłości papierosy, cygara i fajki lub stosujące bezdymne wyroby tytoniowe, takie jak tytoń do żucia, są narażone na większe ryzyko.
- Osoby pijące lub nadużywające alkohol są narażone na większe ryzyko.
- Jeśli osoba jest nałogowym alkoholikiem i pali tytoń, ryzyko w jej przypadku jest szczególnie duże.

### Światło słoneczne

- Spędzanie dużej ilości czasu na zewnątrz i na słońcu przez kilka lat może spowodować nowotwór warg.

Białe plamy w jamie ustnej to wczesny objaw nowotworu jamy ustnej.



# Nowotwór jamy ustnej

*Pielęgnacja zębów u osób starszych*

## Jak wygląda nowotwór jamy ustnej?

Nowotwór jamy ustnej może wyglądać różnie, w zależności od osoby i miejsca w jamie ustnej.

Pomimo że większość zmian w jamie ustnej lub na wargach nie jest spowodowanych przez nowotwór, należy odwiedzić stomatologa w celu wykonania badania przesiewowego pod kątem nowotworu w przypadku zauważenia poniższych objawów:

- Białe plamy, których nie można usunąć szmatką
- Żywoczerwone plamy, które nie goją się w ciągu dwóch tygodni
- Rana, która nie goi się w ciągu dwóch tygodni
- Trudności lub ból podczas przełykania
- Trudności podczas noszenia protez zębowych
- Guzki na szyi
- Utrzymujący się ból ucha
- Drętwienie dolnej wargi i podbródka
- Utrzymujący się kaszel lub chrypka

## W jaki sposób zmniejszyć ryzyko:

- 1. Rzuć palenie.** Najlepszym sposobem zmniejszenia szansy powstania nowotworu jamy ustnej jest zaprzestanie palenia i stosowania innych bezdymnych wyrobów tytoniowych. Istnieje wiele różnych terapii, które mogą pomóc. Należy zapytać stomatologa, lekarza lub opiekuna społecznego o więcej informacji dot. rzucania palenia lub skontaktować się z infolinią Smokers' Quitline stanu Nowy Jork (wybrać nr 1-866-NY-QUITS lub 1-866-697-8487).
- 2. Korzystaj z kremu z filtrem.** Stosowanie emulsji lub balsamu do ust z filtrem przeciwsłonecznym może zmniejszyć ryzyko powstania nowotworu warg. Noszenie czapki z daszkiem również może chronić usta przed słońcem.
- 3. Regularnie odwiedzaj stomatologa (co najmniej raz do roku) nawet w przypadku braku naturalnego uzębienia.** Podczas wizyty stomatolog sprawdzi jamę ustną pod kątem oznak nowotworu. W przypadku zauważenia jakichkolwiek odbiegających od normy zmian na wargach lub w jamie ustnej pomiędzy wizytami należy niezwłocznie udać się do stomatologa lub lekarza.

**W przypadku konieczności skorzystania z opieki stomatologicznej lub odczuwania bólu należy niezwłocznie skorzystać z pomocy stomatologa lub dostawcy usług medycznych.**

