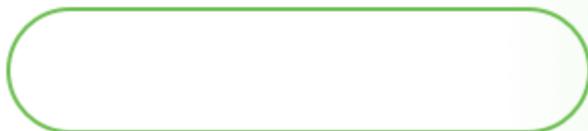




舌癌预防



目录

- 舌癌概述
- 舌癌的预防方法
- 舌癌筛查与早期诊断
- 提高舌癌预防意识





01

舌癌概述





舌癌的定义

舌癌是发生在舌部的一种恶性肿瘤，通常由口腔内的异常细胞增生形成。



舌癌是一种较为常见的口腔癌，其发病率在口腔癌中居首位。

舌癌的发生与多种因素有关，包括遗传、环境、生活习惯等。



舌癌的病因

长期口腔卫生不良

口腔内细菌、病毒等感染，以及牙周病等口腔疾病，可引发舌癌。



吸烟和饮酒

长期吸烟和饮酒会增加舌癌的风险。



营养缺乏

缺乏维生素A、维生素B、维生素C等营养素，也可能增加舌癌的风险。

舌癌的症状



舌头疼痛

舌癌早期可能出现舌头疼痛的症状，疼痛可能逐渐加重。



舌头溃疡

舌头上出现经久不愈的溃疡，可能是舌癌的早期表现。



舌头肿胀

舌癌可能导致舌头肿胀，影响说话和进食。



颈部淋巴结肿大

舌癌可能转移到颈部淋巴结，导致颈部淋巴结肿大。



02

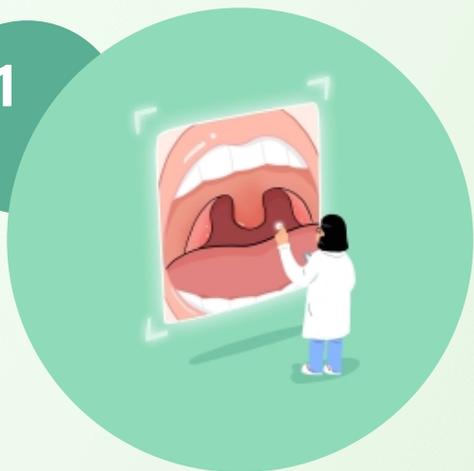
舌癌的预防方法





保持口腔卫生

01



定期刷牙



每天至少刷牙两次，每次刷牙时间不少于两分钟，以清除口腔内的细菌和食物残渣。

02



使用牙线



每天使用牙线清洁牙缝，以去除牙缝中的食物残渣和细菌。

03



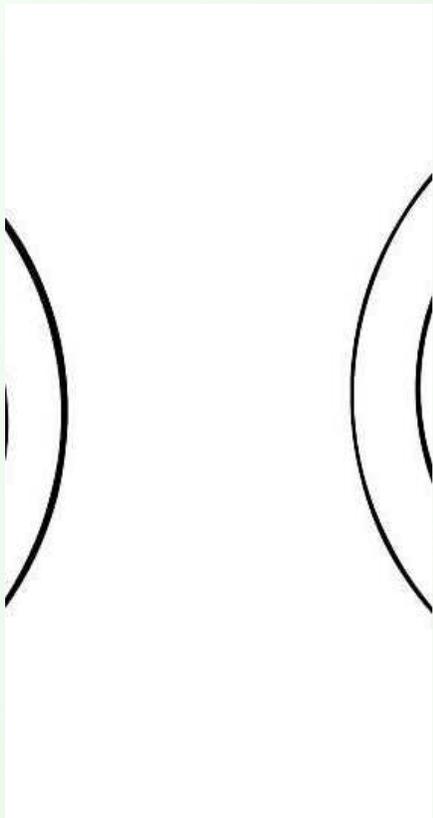
漱口



饭后及时漱口，以清除口腔内的食物残渣和细菌。



避免吸烟和饮酒



戒烟

戒烟可以显著降低舌癌的风险，因为烟草中的有害物质会对口腔黏膜造成损伤和刺激。



限制饮酒

长期大量饮酒会增加舌癌的风险，因此应限制饮酒量或戒酒。



均衡饮食

多摄入蔬菜和水果

蔬菜和水果富含维生素、矿物质和抗氧化物质，有助于预防舌癌。



避免食用过热的食物

过热的食物会对口腔黏膜造成损伤，长期食用可能增加舌癌的风险。

控制盐的摄入

高盐饮食会增加舌癌的风险，因此应控制饮食中的盐量。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/435022000143011201>