

نصائح طبية للوقاية من سرطان الفم

تزامناً مع شهر التوعية حول سرطان الفم خلال شهر أبريل نقدم لك أبرز النصائح الطبية للوقاية من هذا المرض. تعرفوا على هذه النصائح:

1. الابتعاد عن التدخين: يسبب التدخين بالكثير من أنواع السرطان، ومن بينها سرطان الدماغ وتجويف الفم. لذلك ينصح بالإبتعاد عن التدخين على الإطلاق.
2. المحافظة على نظافة الفم: ينصح تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط يوميّاً، لأنّ قلة النظافة تعد من العوامل الرئيسية التي تسبب بخطر الإصابة بسرطان الفم. يجب تنظيف الأسنان مرتين في اليوم بواسطة معجون أسنان يحتوي على الفلورايد، الذي يزيل البكتيريا.
3. إجراء فحص أسنان دوري: يجب إجراء فحص الفم مرة كل شهر، للتأكد من سلامة الفم من أي تقرحات أو نزيف أو ظهور بقع غير طبيعية، فتشير جميع هذه العوارض لتطوّر الخلايا السرطانية.
4. إجراء فحص تصوير: يفيد الفحص التصويري بانتظام، أي كل ستة شهور، بالحفاظ على سلامة صحة الفم. يُعتبر هذا الفحص الوقائي عنصر أساسيّ للشفاء من سرطان الفم، حيث يستطيع طبيب الأسنان بتحديد أيّ تحركات غير عادية والعلامات التي تشير الى أي نوع من الأمراض.
5. عدم التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة: يتعلق سرطان الشفاه بأشعة الشمس فوق البنفسجية لذلك يجب تفادي التعرض المكثف للشمس من دون تطبيق واقٍ شمسي.
6. عدم تجاهل التقرحات والنزيف بالفم: اذا لم تستجب التقرحات في الفم أو النزيف للعلاج المتّبع، فيجب مراجعة طبيب الأسنان لتجنّب تطور هذه الحالة إلى حالة خطيرة.
7. اتّباع نظام غذائي صحي: يساعد النظام الغذائي الصحي، الغني بالخضروات والفواكه والمكسرات، بالإضافة الى ممارسة الرياضة بانتظام بالوقاية من سرطان الفم.
8. الإقلاع عن المشروبات الكحولية: يعتبر الكحول من العوامل التي تسبب بسرطان الفم والبلعوم.