



## Cancro orale

Questa scheda informativa evidenzia i segnali di allarme per il cancro orale e i fattori dello stile di vita che contribuiscono ad aumentare il rischio di cancro orale.

### Che cos'è il cancro orale?

Il cancro orale è qualsiasi crescita di tessuto canceroso che si verifica all'interno o intorno alla bocca. Il cancro orale può essere fatale.

### Dove si sviluppa?

Il cancro orale può verificarsi in qualsiasi parte della bocca, tra cui:

- Labbra
- Gola
- Gengiva
- Tetto della bocca
- All'interno delle guance
- Piccola area dietro i denti del giudizio
- Due terzi anteriori della lingua
- Sotto la lingua

### Quali sono i fattori di rischio per lo sviluppo del cancro orale?

- Fumo e uso dei prodotti del tabacco (*Il fumo rappresenta quasi il 20% di tutti i decessi per cancro, con più di 15.000 australiani che muoiono ogni anno per malattie legate al fumo*)
- Masticare o fumare noce di areca, noce di betel, padella o gutka
- Uso eccessivo di alcol (*Ci sono prove che bere alcolici aumenta il rischio di tumori della bocca e della gola*)
- Esposizione al sole
- Infezioni virali, incluso il papilloma virus umano (HPV)
- Età che avanza
- Anamnesi familiare di cancro
- Il cancro orale si sviluppa molto più spesso negli uomini che nelle donne
- Agli indigeni australiani viene diagnosticato più spesso il cancro orale rispetto agli altri australiani

### Quali sono i segnali di allarme del cancro orale?

- Gonfiore o noduli in qualsiasi parte della bocca, sul viso o sul collo
- Piaghe in bocca o sulle labbra, sul viso o sul collo, che non sono guarite entro poche settimane



- Macchie rosse, bianche o scure in bocca
- Perdita di sensibilità o dolore in qualsiasi area della bocca, del viso o del collo
- Sanguinamento in bocca persistente e inspiegabile
- Difficoltà o dolore durante la deglutizione, la conversazione o l'alimentazione
- Mal d'orecchi persistente
- Difficoltà a muovere la lingua o la mandibola
- Denti allentati
- Alterazione del senso del gusto
- Perdita di peso inspiegabile

Se uno di questi sintomi si applica a te, consulta immediatamente un medico o un dentista.

### **Diagnosi precoce del cancro orale**

Controlli dentistici regolari con il proprio dentista possono aiutare a rilevare i primi sintomi di cancro orale.

La diagnosi precoce salva la vita. Sii consapevole di eventuali cambiamenti alla bocca, alle labbra, al viso o al collo e segnalali al tuo medico o dentista.

Il trattamento per il cancro orale ha più successo quanto prima viene rilevato il cancro orale.

### **Come posso ridurre il rischio di sviluppare il cancro orale?**

- Sottoporsi a controlli dentistici regolari
- Evitare l'eccesso di alcol
- Smettere di fumare e usare prodotti del tabacco
- Mangia due porzioni di frutta e cinque porzioni di verdura ogni giorno???
- La diagnosi precoce salva la vita. Sii consapevole di eventuali cambiamenti alla bocca, alle labbra, al viso o

collo e segnalali al medico o all'odontoiatra

- Evitare un'eccessiva esposizione al sole
- Utilizzare un preservativo o una diga dentale durante il sesso orale per evitare la trasmissione genitale del virus HPV



### Il piano del Cancer Council Queensland per limitare l'alcol:

1. Scegli bevande a basso contenuto alcolico.
2. Conta le tue bevande standard: tieni traccia di quanto alcol consumi
3. Diluisci le bevande alcoliche, ad esempio prova uno spritz di vino (vino e acqua gassata) o un Shandy (birra e limonata).
4. Usa l'acqua per dissetarti e sorseggia bevande alcoliche lentamente.
5. Evita il binge drinking.
6. Mangia un po' di cibo mentre bevi alcolici.

È noto da tempo che il fumo è dannoso per la salute. Gli effetti combinati del fumo e dell'alcol aumentano notevolmente il rischio di cancro, più che da uno di questi fattori da soli. Fino al 75% dei tumori delle vie aeree superiori e dell'apparato digerente può essere correlato all'uso combinato di alcol e fumo.

\* Consiglio Nazionale per la Salute e la Ricerca Medica. (2009). Linee guida australiane per ridurre i rischi per la salute derivanti dal consumo di alcolici. Canberra, ACT: NHMRC.

### Piano d'azione del Cancer Council Queensland per smettere di fumare:

1. Chiama Quitline al numero 13 QUIT (13 7848).
2. Discuti di come smettere di fumare con un medico generico o un farmacista e pianificate insieme la tua strategia per smettere.
3. Prendi in considerazione l'utilizzo di una terapia sostitutiva della nicotina o di farmaci non contenenti nicotina che sono efficaci nell'aiutare i fumatori a smettere. Parla con il tuo medico di base dell'opzione migliore per te.
4. Ricorda che smettere di fumare richiede pratica, chi ci riesce è chi continua a provarci.

#### Per maggiori informazioni

- Contatta il tuo dentista
- Chiama il 13 HEALTH (13 43 25 84) per una consulenza sanitaria confidenziale 24 ore su 24, sette giorni su sette
- Email [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)
- Contatta la Cancer Council Helpline al numero 13 11 20
- Visita [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)  
[www.cancerqld.org.au](http://www.cancerqld.org.au)  
[www.quitbecauseyoucan.org.au](http://www.quitbecauseyoucan.org.au)  
[www.quitnow.info.au](http://www.quitnow.info.au)  
[www.health.qld.gov.au/quitsmoking](http://www.health.qld.gov.au/quitsmoking)