



구강암

이 정보 안내서에서는 구강암에 대한 경고 신호와 구강암 위험 증가에 기여하는 생활 방식 요인을 강조하고 있습니다.

구강암이란 무엇입니까?

구강암은 입 안이나 주변에서 발생하는 모든 암 조직에 의한 종양입니다. 구강암은 치명적일 수 있습니다.

어디에서 발전하나요?

구강암은 다음을 포함하여 입안 어느 곳에서나 발생할 수 있습니다.

- 입술
- 목
- 잇몸
- 입천장
- 뺨 안쪽
- 사랑니 뒤의 작은 부위
- 혀의 앞쪽 삼분의 이
- 혀 아래

구강암 발병의 위험 요인은 무엇입니까?

- 흡연과 담배 제품 사용 (흡연은 모든 암 사망의 거의 20%를 차지하며, 매년 15,000명 이상의 호주인이 흡연 관련 질병으로 사망합니다)
- 아레카 너트, 빈랑 너트, 팬 또는 구트카를 씹거나 흡연함
- 과도한 음주 (술을 마시면 구강암과 인후암 발병 위험이 높아진다는 증거가 있습니다)
- 일광 노출
- 인유두종 바이러스(HPV)를 포함한 바이러스 감염
- 나이가 들수록
- 암의 가족력
- 구강암은 여성보다 남성에게 훨씬 더 자주 발생합니다.



- 호주 원주민은 다른 호주인보다 구강암 진단을 더 자주 받습니다.

구강암의 경고 징후는 무엇입니까?

- 입 안, 얼굴, 목 어디든 붓거나 덩어리가 만져짐
- 몇 주 이내에 치유되지 않는 입이나 입술, 얼굴 또는 목의 상처
- 입안의 빨간색, 흰색 또는 어두운 반점
- 입, 얼굴, 목 부위의 감각 상실 또는 통증
- 입안에서 지속적이고 설명할 수 없는 출혈
- 삼키거나 말하거나 먹을 때 어려움이나 통증
- 지속적인 귀통증
- 혀나 턱을 움직이기 어려움
- 흔들리는 치아
- 미각이 변화됨
- 설명할 수 없는 체중 감소

이러한 징후 중 하나라도 해당된다면 즉시 의사나 치과 의사와 상담하십시오.

구강암 조기 발견

치과 의사의 정기적인 치과 검진은 구강암의 초기 징후를 발견하는 데 도움이 될 수 있습니다.

조기 발견으로 생명을 구할 수 있습니다. 입, 입술, 얼굴, 목에 어떤 변화가 있는지 확인하고 의사나 치과 의사에게 알려주세요.

구강암 치료는 구강암을 조기에 발견할수록 성공률이 더 높습니다.

구강암 발병 위험을 줄이려면 어떻게 해야 합니까?

- 정기적으로 치과 검진을 받으세요
- 과도한 음주를 피하십시오
- 금연 및 담배 제품의 사용을 중지하십시오.



- 매일 과일 2서브의 양과 야채 5서브의 양을 섭취하세요.
- 조기 발견으로 생명을 구할 수 있습니다. 입, 입술, 얼굴 또는 신체의 변화를 주의 깊게 살펴보고, 의사나 치과의사에게 보고하세요.
 - 과도한 햇빛 노출을 피하세요
 - HPV 바이러스가 생식기에서 입으로 전염되는 것을 방지하려면 구강 성교 중에 콘돔이나 덴탈댐을 사용하십시오.

음주 제한을 위한 퀸즐랜드 암위원회의 계획:

1. 저알코올 음료를 선택하세요.
2. 표준 음용량 잔 수를 세어보세요 – 본인이 마시는 알코올의 양을 추적하세요
3. 알코올 음료를 희석합니다. 예를 들어 와인 슈프리처(와인과 소다수) 또는 샌디(맥주와 레모네이드).
4. 갈증을 해소하기 위해 물을 사용하고 알코올 음료를 천천히 마십니다.
5. 폭음은 피하세요.
6. 술을 마시면서 음식을 섭취하십시오.

흡연이 건강에 해롭다는 사실은 오랫동안 알려져 왔습니다. 흡연과 알코올의 결합 효과는 암 위험을 크게 증가시키며, 이는 이들 요인 중 하나만 단독으로 작용하는 것보다 더 높습니다. 상부 기도암과 소화기암의 최대 75%는 음주와 흡연의 병행과 관련이 있을 수 있습니다.

* 국민보건의료연구협회. (2009). 음주로 인한 건강 위험을 줄이기 위한 호주 지침. 캔버라, ACT: NHMRC.

암협회 퀸즈랜드의 금연 실행 계획:

1. 13 QUIT(13 7848)번으로 Quitline에 전화하세요.
2. 일반의나 약사와 금연에 대해 논의하고 함께 금연 전략을 계획하십시오.
3. 흡연자의 금연을 돕는 데 효과적인 니코틴 대체 요법이나 비니코틴 약물 사용을 고려하십시오. 귀하에게 가장 적합한 옵션에 대해 일반의와 상담하십시오.
4. 담배를 끊는 것은 연습이 필요하며, 성공하는 사람은 계속 노력하는 사람이라는 것을 기억하십시오.



자세한 내용은

- 치과 의사에게 문의하세요
- 13 HEALTH(13 43 25 84)에 전화하여 연중무휴 24시간 기밀 건강 상담을 받으세요.
- oral_health@health.qld.gov.au 에 이메일로 문의하세요.
- 암위원회 헬프라인에 13 11 20번으로 연락하세요.
- 다음 웹사이트를 방문하세요
www.health.qld.gov.au/oralhealth
www.cancerqld.org.au
www.quitbecauseyoucan.org.au
www.quitnow.info.au
www.health.qld.gov.au/quitsmoking

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.

DRAFT