

5 عادات يومية تزيد خطر الإصابة بسرطان الفم



الأحد 16 نوفمبر 2025 05:00 م

يمكن لسرطان الفم أن يظهر على الشفاه واللسان والحنك واللثة، فيما يحذر خبراء من أن العادات اليومية التي تشمل التدخين بما فيه السجائر الإلكترونية وتناول مشروبات الطاقة تأتي ضمن أسباب الإصابة به.

1. التدخين

تحذر الدكتورة كريستيان ميراندا فرانكا، المتخصصة في أبحاث سرطان الفم من أن التدخين حتى ولو سيجارة واحدة مضر بالصحة. وقالت: "يؤدي النيكوتين إلى تقليل تدفق الدم إلى اللثة، مما يحد من قدرتها على الشفاء وبالتالي، فإن أمراض اللثة تتطور بشكل أسرع لدى المدخنين مقارنة بغير المدخنين".

وأضافت: "وعلاوة على ذلك، يحتوي دخان التبغ على مواد كيميائية ضارة تضر بالخلايا المبطنة للفم مع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي هذا الضرر إلى طفرات تسبب سرطان الفم، وهو مرض يمكن أن يؤثر على الشفاه واللسان والحنك".

وأشارت إلى أنه "حتى المدخنين الخفيفين أو الاجتماعيين معرضون للخطر، حيث لا يوجد مستوى آمن للتعرض للتبغ عندما يتعلق الأمر بسرطان الفم".

2. التدخين الإلكتروني ولصقات النيكوتين

قالت ميراندا: "إذا كانت نكهة السجائر الإلكترونية التي اخترتها تحتوي على سكريات، فقد تعرض نفسك لخطر الإصابة بتسوس الأسنان وتآكل الأسنان بسبب التدخين الإلكتروني".

وتابعت: "يصبح فمك أيضًا جافًا عند التدخين الإلكتروني، مما يعني أن اللعاب، وهو الحامي الطبيعي لفمك، لن يكون قادرًا على القيام بوظيفته، مما يجعل أسنانك أكثر عرضة للتسوس".

كما حذرت من خطر لصقات النيكوتين، قائلة: "قد تبدو لصقات النيكوتين ملائمة للحد من الرغبة الشديدة في النيكوتين، ولكن الخلو من التبغ لا يعني الخلو من المخاطر".

وحذرت "من الآثار الجانبية المعروفة للسوس (منتج نيكوتين عديم الدخان يوضع بين الشفة العليا واللثة) هو انحسار اللثة الموضعي في المنطقة التي يتم وضع المنتج فيها كعامل منبه، يمكن أن يؤدي النيكوتين أيضًا إلى صرير الأسنان، مما يجعل الأسنان أكثر عرضة للتشقق والشقوق والتسوس".

3. مشروبات الطاقة

توضح ميراندا: "غالبًا ما تحتوي مشروبات الطاقة على مستويات عالية من السكر، والتي يمكن أن تكون ضارة بالأسنان، مما يتسبب في تسوس الأسنان وتجفيفها".

وأضافت: "في الواقع، وجدت الأبحاث أن مشروبات الطاقة قد تحتوي على ما يصل إلى 20 ملعقة صغيرة من السكر (78 جرامًا) لكل حصة 500 مل - أكثر من ثلاثة أضعاف الحد الأقصى الموصى به للبالغين يوميًا وهو 25 جرامًا".

وأشارت إلى أنه "على الرغم من أن مشروبات الطاقة ليست سببًا مباشرًا لسرطان الفم، إلا أن حموضتها العالية ومحتواها من السكر يمكن أن تهيج وتضر بالأنسجة الرخوة في الفم بمرور الوقت".

وقالت ميراندا: "يمكن أن يؤدي الاستخدام لفترات طويلة أيضًا إلى تآكل مينا الأسنان، مما يضر بصحة الفم بشكل كبير ويزيد من خطر الإصابة بمشاكل الأسنان المرتبطة بسرطان الفم".

4. تنظيف الأسنان بالفرشاة فقط

مجرد استخدام الفرشاة في تنظيف الأسنان لا يكفي، كما تحذر ميراندا

قالت: "إذا قمت بتنظيف أسنانك باستخدام فرشاة الأسنان وحدها، فأنت تقوم بتنظيف حوالي 60 بالمائة فقط من أسطح أسنانك [أما الباقي فهو مختبئ حيث لا تستطيع فرشاة أسنانك الوصول إليه بين أسنانك]."

وأوضحت: "تبدأ معظم أمراض الأسنان بين أسنانك حيث تتراكم الأطعمة والبلاك [لا يؤدي تراكم البلاك إلى تسوس الأسنان وأمراض اللثة فحسب، بل يمكن للبكتيريا والالتهابات التي يسببها أيضًا أن تزيد من خطر الإصابة بعدوى الفم، وفي بعض الحالات، سرطان الفم]."

وشددت على أن "الحفاظ على فمك نظيفًا وصحيًا يساعد على تقليل هذا الخطر".

ونصحت ميراندا باستخدام فرشاة الأسنان أو خيط الأسنان للوصول إلى المسافات بين الأسنان، مع تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميًا باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد، ولمدة ثلاث دقائق تقريبًا

5. تجاهل تقرحات الفم

تقول ميراندا: "تقرحات الفم شائعة ويمكن أن تحدث بسبب التوتر أو الإصابات البسيطة أو حتى الأطعمة الحمضية".

وأضافت: "في حين أن معظم القرحة تلتئم في غضون أسبوع إلى أسبوعين، فإن القرحة المتكررة أو الشفاء البطيء يمكن أن يكون علامة على تهيج كامن أو حتى علامات تحذير مبكرة لحالات أكثر خطورة، بما في ذلك سرطان الفم".

وتابعت: "إذا كنت تعاني من قرحة في الفم أو على اللثة أو اللسان أو داخل الخدين أو الشفاه تستمر لأكثر من ثلاثة أسابيع، فمن المهم أن يتم فحصك من قبل طبيب أسنان لاستبعاد أمراض مثل سرطان الفم".

وأوضحت: "إذا كانت أعراضك ناجمة عن السرطان، فإن اكتشافه مبكرًا قد يعني سهولة علاجه، لذا لا تتجاهله!"

8 علامات لسرطان الفم

تشمل أعراض سرطان الفم ما يلي:

1 - قرحة في الفم تستمر لأكثر من ثلاثة أسابيع

2 - بقعة حمراء أو بيضاء داخل الفم

3 - كتلة داخل الفم أو على الشفة

4 - ألم داخل الفم

5 - صعوبة في البلع

6 - صعوبة في التحدث أو صوت أجش

7 - كتلة في الرقبة أو الحلق

8 - فقدان الوزن دون محاولة

علاوة على نزيف أو خدر في الفم، بالإضافة إلى رائحة الفم الكريهة، أو الأسنان المتخلخة

وهذه الأعراض شائعة جدًا ويمكن أن تكون ناجمة عن أمراض أخرى، ووجودها لا يعني بالتأكيد أنك مصاب بسرطان الفم، لكن من المهم إجراء فحص من قبل طبيب أسنان

إذا كانت الأعراض ناجمة عن السرطان، فإن اكتشافه مبكرًا قد يعني أنه من الأسهل علاجه