

# La Prevenzione del tumore del cavo orale

**Il Centro Odontoiatrico Dr. Natali si occupa da sempre di Prevenzione in tutte le sue forme.**

Anche la prevenzione del tumore del cavo orale è **parte integrante dei controlli** che vengono effettuati durante le procedure cliniche.

La prevenzione riduce il rischio di carie e malattie parodontali, ma anche l'incidenza del tumore del cavo orale: un'altra validissima ragione per cui "prevenire è meglio che curare".

## *Cos'è il Tumore del Cavo Orale?*

Il tumore del cavo orale si sviluppa più frequentemente su **lingua, mucosa delle guance e su pavimento della bocca.**

In Italia rappresenta il **5% dei tumori nell'uomo e l'1% nella donna**, ma la sua incidenza complessiva è in aumento, così come il tasso di mortalità. In Italia, ogni anno si registrano oltre **8.000 nuovi casi con una mortalità, a 5 anni dalla diagnosi, di oltre il 39%**. Per quanto riguarda le fasce di età, rappresentano il 5% dei tumori giovanili negli uomini e nella fascia 50-69 (dove sono la quinta

neoplasia presente) e il 3% negli uomini ultra settantenni, mentre nelle donne sono l'1% in tutte le fasce d'età.

Oltre all'elevato tasso di mortalità, a preoccupare sono i dati sulla sopravvivenza oltre il tempo di cura, attualmente al 5%, sebbene aumenti dopo i 5 anni, arrivando al 19%. Il tasso di prevalenza per 100.000 abitanti è più alto al nord rispetto al Centro-Sud.

È evidente quindi l'importanza di un'adeguata prevenzione e di una diagnosi precoce: quando il carcinoma è rilevato e curato nelle sue fasi iniziali, infatti, si ottiene una guarigione che va dal 75% al 100% dei casi, con interventi terapeutici poco invasivi.

**Per questo i dentisti italiani si sono uniti, facendo fronte comune contro il tumore del cavo orale: aumentare il numero dei casi diagnosticati precocemente e ridurre, quindi, significativamente il tasso di mortalità a 5 anni è il grande obiettivo di Fondazione ANDI, AIOLP (Associazione Italiana Otorinolaringoiatri Libero Professionisti), FNOMCeO (Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri), SICMF (Società Italiana di Chirurgia Maxillo-Facciale), SIOeChCF (Società Italiana di Otorinolaringologia e Chirurgia Cervico-Facciale) e SIPMO (Società Italiana di Patologia e Medicina Orale).**

(Fonte: [www.oralcancerday.it](http://www.oralcancerday.it))

## *Quali sono i Fattori di Rischio del tumore del cavo orale?*

Nella sua fase iniziale, il tumore del cavo orale si presenta frequentemente attraverso lesioni precancerose come **macchie o placche bianche e/o rosse**, piccole erosioni o ulcere all'interno della bocca. Pericolosamente sottovalutate, queste condizioni patologiche iniziali vengono spesso etichettate dai pazienti come

“infiammazioni”. Anomalie silenziose, che non presentano sintomi, sono persistenti e non si risolvono spontaneamente o con comuni terapie.

Per questo sottoporsi a uno screening puntuale e periodico, eseguito da uno specialista, è fondamentale per capire se la lesione sia una patologia non evolutiva o se rappresenti lo stadio iniziale di un vero e proprio tumore.

Di norma, poi, se le lesioni sospette persistono oltre i 10-15 giorni, è necessario ricorrere ad approfondimenti diagnostici come la biopsia e, comunque, a una valutazione di secondo livello presso centri di riferimento specializzati.

**Fumo e alcol** sono tra i primi fattori di rischio del tumore del cavo orale: nel 75% dei casi, infatti, questa forma di carcinoma è legato all'abuso di queste sostanze. La loro combinazione, in particolare, aumenta la probabilità di sviluppare la malattia di ben 15 volte. Il 90% dei soggetti affetti da carcinoma orale sono fumatori abituali.

Altri fattori di rischio da non sottovalutare riguardano la presenza di **alcune infezioni** – specie quelle causate dal **Papilloma Virus** (HPV 16), che colpisce prevalentemente i giovani e attacca soprattutto l'orofaringe, le tonsille e la base della lingua, la causa principale è rappresentata *dal sesso orale non protetto*.

Inoltre, **l'eccessiva esposizione ai raggi solari** è responsabile, in particolare, della comparsa di carcinomi alle labbra.

**Una dieta povera di frutta e verdura**, che determini carenze vitaminiche importanti, può essere anch'essa un nemico per la salute del cavo orale.

L'alimentazione è senza dubbio uno dei fattori più importanti in grado di controllare l'insorgenza e lo sviluppo del tumore del cavo orale. Fondamentale è il ruolo delle **vitamine antiossidanti A, C ed E**, contenute nella verdura e nella frutta di colore rosso, giallo e

verde, in grado di eliminare radicali liberi dalle cellule danneggiate. Un adeguato supporto di nutrienti variati, appartenenti alla cosiddetta dieta mediterranea, oltre che un corretto assorbimento di ferro, vitamina B12 e acido folico rappresentano fattori di estrema importanza nella prevenzione di questa forma tumorale.

**I microtraumi continui**, causati da protesi dentarie irritanti, denti scheggiati o fratturati, insieme a una cattiva igiene orale, sono fortemente associati all'insorgenza di questo tumore.

Infine, poiché la mucosa orale perde col tempo alcune proprietà difensive nei confronti di stimoli esterni nocivi, **l'età è a tutti gli effetti un fattore di rischio**, specie per chi ha già superato i 45 anni.

## *Come Prevenire il Tumore del Cavo Orale*

Prevenire il tumore del cavo orale è, fortunatamente, molto semplice: è sufficiente adottare **corretti stili di vita**, in modo da ridurre i fattori di rischio, e sottoporsi a **visite periodiche regolari**.

Il dentista è, infatti, il **primo specialista in grado di rilevare i sintomi del carcinoma orale**, e la diagnosi precoce aumenta la probabilità di essere curati con il minimo danno, senza gravi deformazioni al volto e menomazioni funzionali.

**Se rilevato in fase iniziale, l'aspettativa di sopravvivenza per il tumore del cavo orale è dell'80%.**

Purtroppo, però, la maggior parte dei casi di cancro orale sono diagnosticati negli stadi più avanzati, in cui il tasso di sopravvivenza a cinque anni scende fino al 57%.

In particolare, per il tumore alla bocca, alla fine del periodo di cura

solo il 5% dei pazienti sopravvive.

(Da “I numeri del cancro in Italia” edizione 2018 by AIOM e AIRTUM.)

Ecco **7 semplici regole** da non dimenticare:

1. **Smetti di fumare e non abusare di alcolici.**
2. **Fai sesso orale protetto.**
3. **Adotta delle abitudini alimentari più sane: segui una dieta ricca di frutta e verdura, povera di grassi e privilegia i cibi integrali.**
4. **Migliora la tua igiene orale, seguendo i consigli del tuo dentista.**
5. **Esegui visite periodiche da uno specialista e dal tuo dentista e se sei un fumatore fallo almeno 1 volta all’anno.**
6. **Chiedi al tuo dentista come eseguire [l’autoesame della bocca](#).**
7. **Se tu o un tuo familiare state affrontando cure oncologiche, con radio e chemioterapia, parlane con il tuo dentista perché esistono specifici protocolli odontoiatrici da seguire in questi casi.**

Se fai anche tu attenzione a questi preziosi consigli, aiuti te stesso a porre le basi per una buona salute. Una buona salute generale, non solo del cavo orale.

*Dr. Alfredo Natali*

**Centro Odontoiatrico Dr. Natali**

*Sorrisi Sani da Sempre*