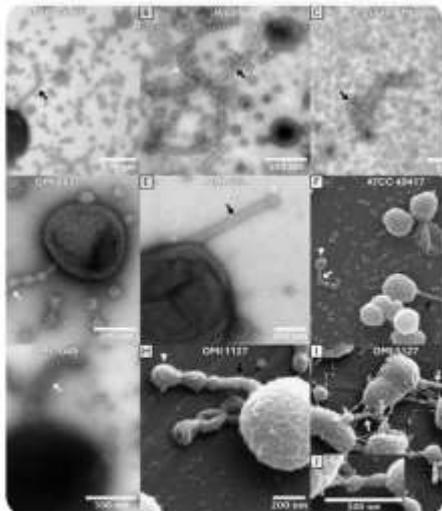


一堆人以為小毛病！口腔 3 徵兆「癌王 風險飆 3 倍」醫示警快做 4 件事

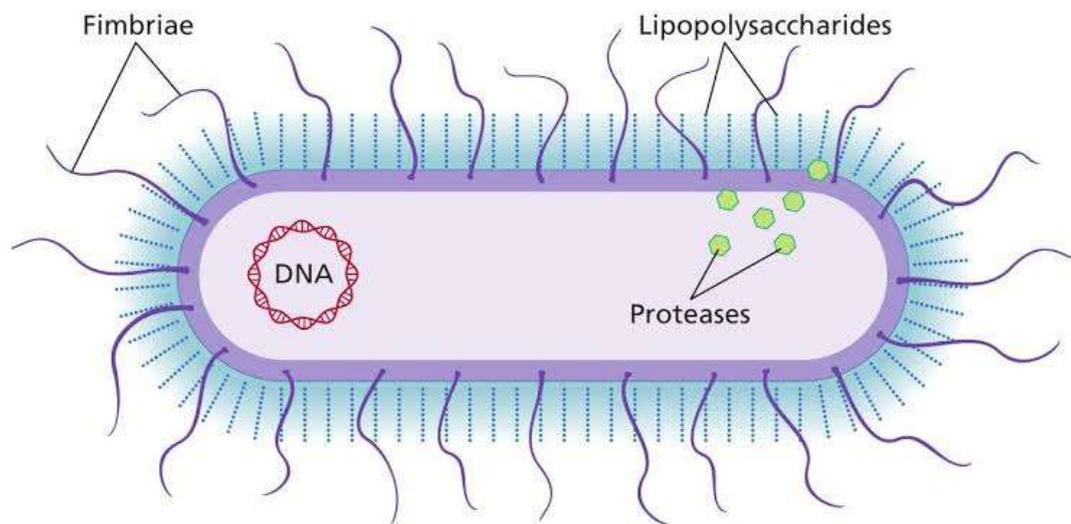
健康中心／林昀萱報導



醫師示警，口腔藏著慢性炸彈，恐讓胰臟癌風險飆 3 倍。



Porphyromonas gingivalis Bundled...
mdpi.com



胰臟癌早期症狀不明顯，出現症狀時往往已是晚期，又被稱為「癌王」。台北榮總遺傳優生學科主任張家銘引述外國研究提醒，嘴巴其實藏著胰臟的秘密，口腔菌若失衡，胰臟癌的風險飆三倍！

張家銘在臉書透露，有時會聽到病人說「我早上起床嘴巴都有怪味，舌苔好厚，牙齦還容易出血，這樣正常嗎？」這些過去大家以為的口腔小毛病，最多和牙周病有關，但一篇 2025 年發表在《JAMA Oncology》的研究，示警這些**口腔菌相的變化和「胰臟癌」有密切關聯**。胰臟癌是目前預後最差的癌症之一，五年存活率只有 13%，很難早期發現。過去我們已知吸菸、糖尿病、慢性胰臟炎等會提高風險，但這些因素只解釋了不到三成的病例。那其餘的呢？這篇研究從超過十二萬人的口腔樣本出發，找到了一條線索，就是嘴巴裡的細菌與真菌。牙周病菌與念珠菌，是藏在嘴巴裡的「慢性炸彈」。

張家銘分享，這項研究追蹤超過八百多位病人長達將近九年，發現特定的牙周病細菌，例如牙齦卟啉單胞菌（**Porphyromonas gingivalis**）、節點棒狀桿菌（*Eubacterium nodatum*）、微小副單胞菌（*Parvimonas micra*），與胰臟癌風險上升明顯相關。而口腔真菌中的念珠菌屬

（*Candida*），特別是熱帶念珠菌（*Candida tropicalis*），也被發現與胰臟癌有關。這些菌會讓身體處於長期發炎狀態，進一步影響胰臟的細胞代謝與免疫環境，久而久之可能促進癌細胞的產生與擴散。



胰臟癌早期沒有明顯症狀，又被稱作沈默殺手。(圖／Pixabay)

這些壞菌不但會在牙齦裡作怪，更可能透過血液或淋巴循環，慢慢移動到胰臟，引起局部慢性發炎，這條從口腔到胰臟的「細菌之路」，我們過去幾乎沒人注意。這項研究甚至設計出一個「微生物風險分數」

(Microbial Risk Score)，結果顯示，嘴巴裡壞菌越多分數越高，胰臟癌風險就上升超過三倍。這結果讓他相當震驚，他建議由生活中落實四件事：

第一，認真對待牙齦出血與口氣變重

有牙周病不只是牙齒會掉而已，它其實是一種慢性發炎反應。尤其是每天刷牙都流血、嘴巴有怪味或舌苔變厚的人，很可能已經是壞菌當道。這不是「年紀大正常」，這是身體在給您警告。

第二，三件事最容易讓壞菌變多：糖、菸與熬夜

糖分是壞菌最愛的食物，抽菸會破壞口腔黏膜的防禦力，晚睡則讓唾液量變少，影響自然抗菌力。這三件事合起來，等於幫壞菌鋪好紅地毯。請試著慢慢減少這些習慣，您會發現口腔清爽了，胃腸也舒服了。

第三，讓好菌回家吃飯：多吃天然抗菌食物

研究顯示，像綠茶、蔓越莓、優格、泡菜這些含有多酚（polyphenols）或益生菌的食物，可以幫助好菌重建菌相平衡。我會建議每天補充一點點天然食物，讓口腔與腸道的菌相越來越穩定。

第四，每半年洗牙檢查，幫身體掃毒

很多人等牙痛才看牙醫，但那時往往已經是壞菌入侵到深層牙周組織。建議固定半年去牙科清一次牙，不只是為了笑容，更是為了保護胰臟與全身的健康。尤其是有糖尿病、胰臟病家族史的人，更不能忽視口腔的風險。

張家銘提醒，預防勝於治療，而預防的起點就在嘴巴。這項研究顯示，身體不是突然生病的，它其實早就透過舌頭、牙齦、口氣在發出訊號。當口腔菌相開始失衡，代表我們的身體也可能正在走向一個發炎體質。而這樣的發炎，有可能就是胰臟癌的溫床。嘴巴裡的細菌，真的不是只有口臭這麼簡單。這些看不見的微生物，可能就是健康與疾病之間最早的分水嶺。而我們要做的，其實也不難，多刷一次牙、多喝一口綠茶、少一杯含糖飲料、多睡一個小時，這些看似微不足道的日常習慣，就是改變體質的起點。