

一、檳榔對健康的危害

(一) 常見之危害：

嚼食檳榔，除了使牙齒變黑、磨損、動搖、牙齦萎縮造成牙周病，口腔黏膜下纖維化及口腔黏膜白斑症外，還會導致口腔癌。據調查，百分之八十八的口腔癌患者有嚼食檳榔的習慣。

(二) 嚴重之健康危害：

1. 檳榔誘發的癌症前期病變：

(1) 口腔黏膜下纖維化：常見於頰黏膜，其次為顎區。口腔黏膜會

有燒灼感，潰瘍、變白，最後造成張口及吞嚥困難。其中有部分口腔黏膜下纖維化的病人，會變成口腔癌。

(2) 口腔黏膜白斑症：常見於頰黏膜、舌、口底及唇角。黏膜白斑

會慢慢由清白變混白，其中亦有一部分白斑病人會變成口腔癌。

(3) 口腔癌：檳榔俗稱菁仔，其成分中的「檳榔素」具有致癌性。

其添加的「石灰」則為助癌劑。世界衛生組織經回顧嚼檳榔與癌症之相關文獻，所作之結論：

◎菸草伴同檳榔一起嚼食確定為人類致癌原因。

◎抽菸且嚼食檳榔，易導致口腔癌及咽喉癌。

◎為了您的健康請勿嚼檳榔，如吸煙者更須戒除，因為兩者合併

使用，更容易引起口腔癌、喉癌、咽癌和食道癌，且吸菸、嚼檳榔又合併喝酒，則有更加乘的致癌效果。

(3) 牙齒之傷害

因嚼食動作頻繁，超出正常負荷，造成牙齒咬耗（磨損），以及牙床動搖。

二、戒食檳榔：

如果您有嚼檳榔的習慣，而且感覺到檳榔帶給您很多困擾，戒除它吧！別受制於它。以下是戒檳榔成功者的秘訣，試試看，您也做得到。

(一) 放鬆心情

舒舒服服洗個澡，勝過一包檳榔咬。檳榔癮來深呼吸，打消念頭有決心。

(二) 規律生活

均衡飲食營養好，不必檳榔來咀嚼。充足睡眠精神好，不必檳

榔提神了。

(三) 提昇形象

嚼食檳榔礙觀瞻，不吃不吐人稱讚。刷牙漱口去味道，口氣清

新最討好。

(四) 遠離誘惑

應酬檳榔少不了，最好不去沒煩惱。出門別看檳榔攤，眼不見

來心不煩。

(五) 尋求替代

天冷禦寒加衣裳，何必檳榔來保暖。想要動口嚼檳榔，何妨來

片口香糖。

(六) 增加意願

檳榔價高耗費大，省錢購物當犒賞。宣導小冊摺疊卡，仔細研讀助益大。戒除檳榔是明智之舉，趕快採取行動吧！開始戒除的前幾天是重要關鍵，或許會覺得不好受，克服它的秘訣是用堅定的信心告訴自己：我決定不吃檳榔！

三、口腔癌之自我檢查：

若發現有以下各種情形時即應提高警覺，並立即到醫院做進一步的口腔檢查，或必要時做病理切片檢查。

1. 口腔黏膜顏色或外表形狀改變：變白、紅、褐或黑，且無法抹去。
2. 潰瘍：超過兩週以上未癒合之口腔黏膜潰瘍。
3. 腫塊：口內或頸部任何部位不明原因之腫塊。
4. 舌之運動與知覺：舌頭的活動性受限制，導致咀嚼、吞嚥、說話困難或舌頭半側知覺喪失、麻木。
5. 顎骨與牙齒：顎骨局部腫大，導致臉部左右不對稱。
6. 口腔黏膜之知覺與開口度：口腔黏膜乾澀、灼熱、或有刺痛感，開口受限制，張嘴時口腔黏膜拉緊。

