



拒嚼檳榔

98 年衛生署的癌症登記報告，口腔癌是國人男性十大癌症罹患人數及死亡人數上升最快的癌症，一年有約5000人罹患口腔癌，約2000多人死於口腔癌，並且是青壯年（25 ~ 44歲）男性最容易罹患的癌症！

依據醫學研究，嚼食檳榔引起口腔黏膜白斑症及口腔黏膜下纖維化等症狀，易導致口腔癌。台灣口腔癌病人中，八成以上有嚼食檳榔的習慣，而好發的部位為頰黏膜及舌。除檳榔外，菸、酒也和口腔癌有密切關係，如果同時有嚼檳榔、吸菸及飲酒等習慣，則得到口腔癌的危險性較無此習慣者更高 123 倍。

檳榔攤調製的檳榔塊含有哪些有害物質？目前供嚼食的檳榔塊由檳榔菁仔與添加物石灰、荖花製成，所含成分：

- 檳榔菁仔：含有檳榔素、檳榔鹼，都具有致癌性。
- 石灰：使口腔環境變成鹼性，在鹼性狀態下檳榔會釋出游離基，易引起細胞變性。
- 荖花：含黃樟素，是已公認致癌物質。

嚼檳榔對健康可能產生的危害

- 口腔檳榔癌
- 口腔癌前病變：白斑症、紅斑症、疣狀增生、口腔黏膜下纖維化（簡稱口腔硬化）
- 其他口腔疾病：牙周病、牙齒變色及嚴重咬耗
- 生殖障礙（早產、流產、畸形兒）
- 高血鈣症（吞入檳榔汁）
- 耐糖障礙（英國學者的動物實驗）。

遠離檳榔的方法

- 認識嚼食檳榔的害處，不受誘惑，學會拒絕。
- 選擇替代品，例如口香糖、喉糖。
- 注意飲食正常，食物營養要均衡；多吃蔬菜、水果。
- 常刷牙漱口，保持口腔衛生。

- 在喜慶或聚會場合，拒絕檳榔。
- 規律運動。
- 多喝開水。

口腔自我檢查重點

- **照鏡子檢查臉部外觀**
 - 看臉部是不是左右不對稱，或有無突出的腫塊。
 - 張口有無困難。
 - 用手指抓住咽喉（頸部），吞口水看看是否有異樣感覺？
- **照鏡子檢查口腔內部**
 - 翻開臉頰、上下唇：檢查口腔黏膜、牙齦有沒有硬塊、變色（白色或紅色）、變粗糙或超過兩個星期未癒合的潰瘍。
 - 伸出舌頭左右擺動，看知覺是否正常；捲起舌頭看舌腹、舌緣、口腔底部是否有突起、疼痛硬塊、潰瘍等症狀。
 - 張嘴發出「啊」聲，檢查軟顎、硬顎和懸雍垂是否有突起、硬塊、潰瘍等異常現象。

如果有以上症狀其中一項，請儘速至耳鼻喉科或口腔顎面外科檢查！千萬別因為一時小小的口慾，造成難以挽回的遺憾，以及有口難開的窘境！

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 7274
HE-84026