

### ✚檳榔對健康的影響

- 牙齒變黑、動搖、磨損及牙齦退縮，而形成牙周病。
- 口腔黏膜下纖維化及口腔黏膜白斑症外，還會導致口腔癌
- 如果嚼檳榔合併吸菸者，更容易引起口腔癌、喉癌、咽癌和食道癌

### ✚檳榔誘發的癌症前期病變：

- 口腔黏膜下纖維化症：常見於頰黏膜，其次為顎部。口腔黏膜會有燒灼感、潰瘍、變白、漸失彈性，最後造成張口及吞嚥困難。
- 口腔黏膜白斑症：常見於頰黏膜、舌、牙齦、口底及唇角
- 口腔癌：檳榔俗稱菁仔，其成份中的「檳榔素」具有致癌性。其添加的「石灰」則為助癌劑。

### ✚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：

- 口腔黏膜顏色或外表形狀改變：變白、紅、褐或黑，且無法抹去
- 潰瘍：超過兩週以上未癒合之口腔黏膜潰瘍
- 腫塊：口內或頸部任何部位不明原因之腫塊
- 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。
- 顎骨與牙齒：顎骨局部腫大，導致臉部左右不對稱
- 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

### ✚戒檳榔成功者的秘訣

- (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