



寧願燒盡 不願銹壞



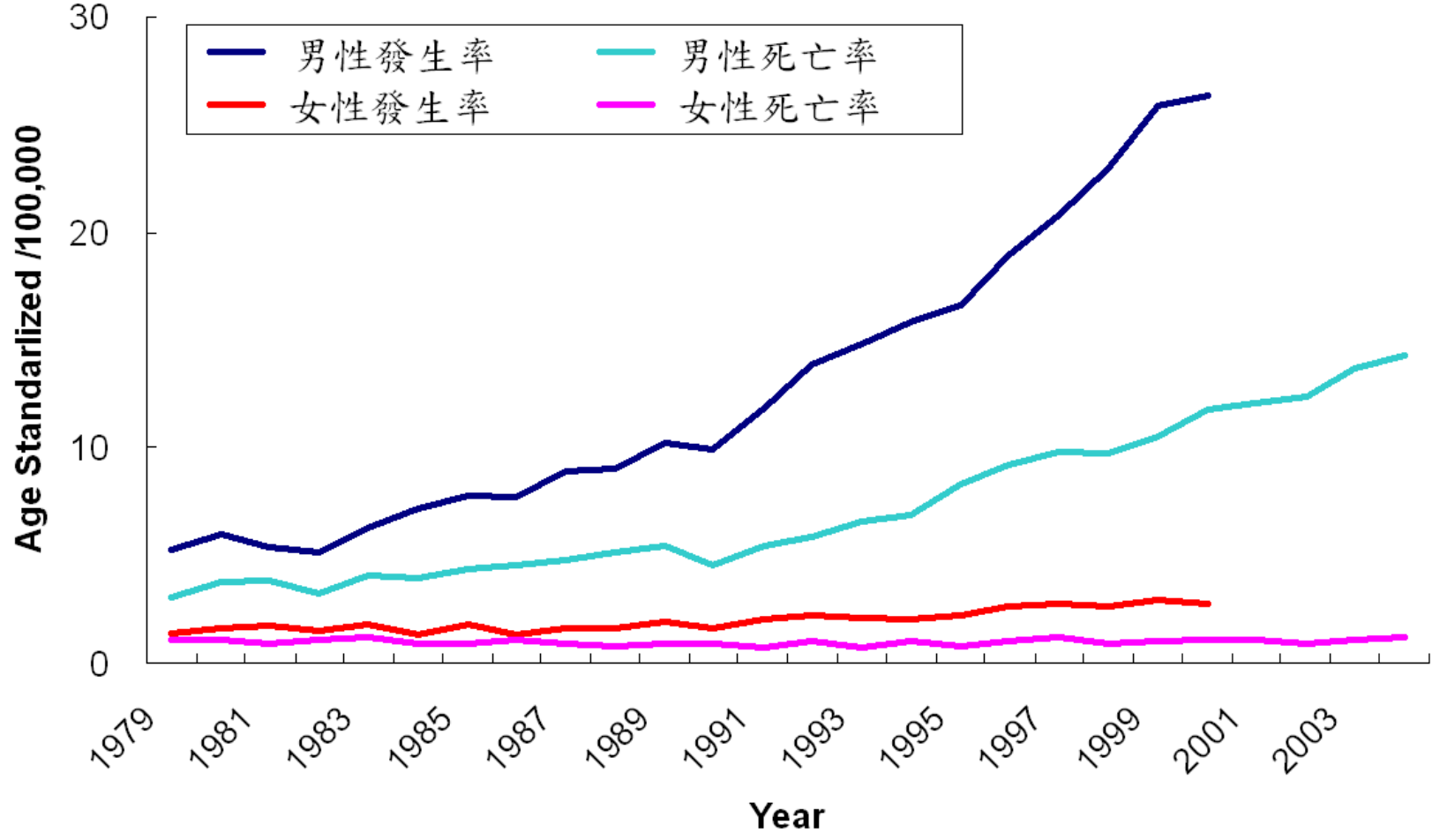
# 認識檳榔與健康危害

新竹馬偕紀念醫院-癌症資源中心  
張芸甄護理師



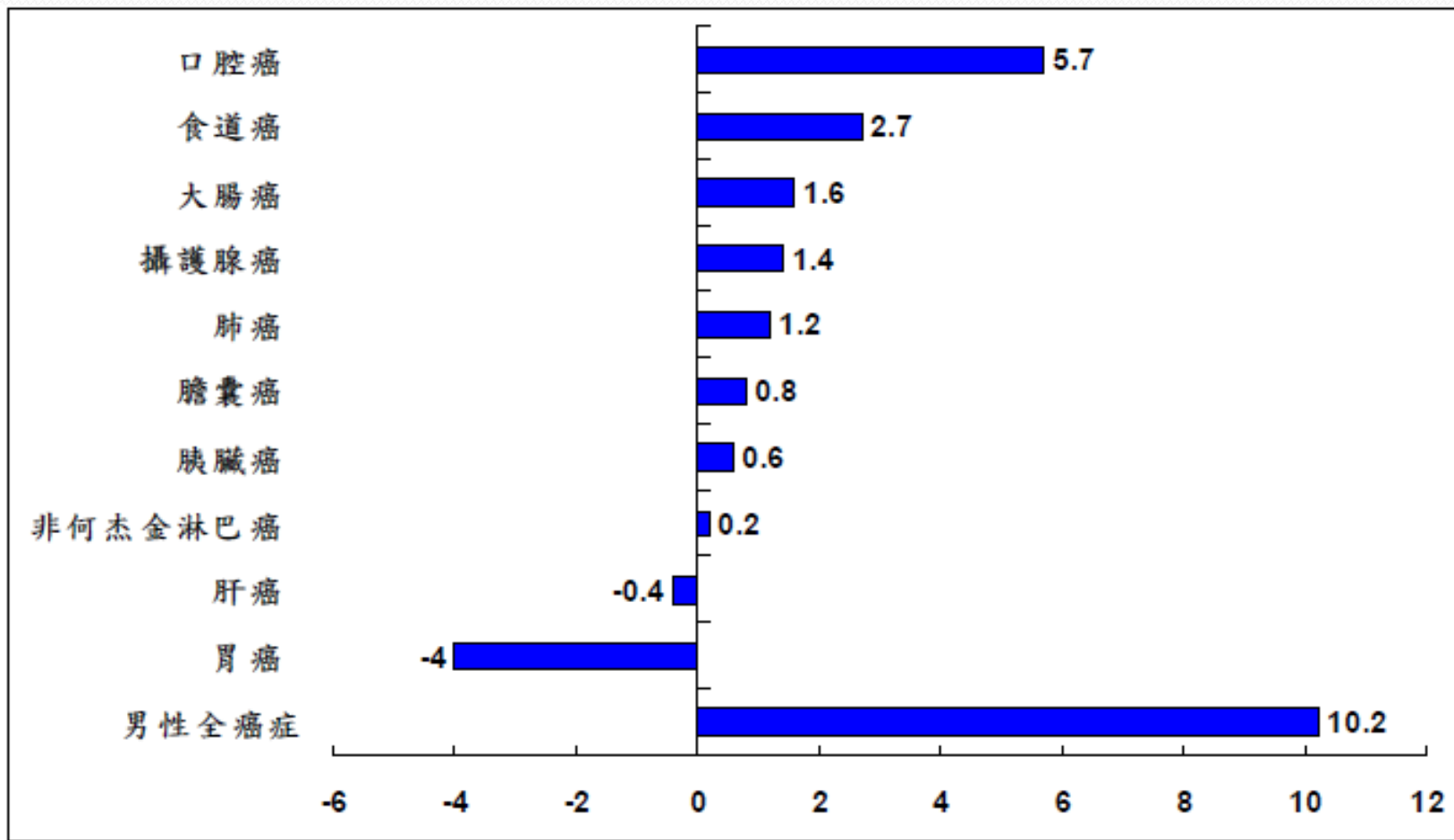
Office:福音樓2樓(手扶梯前面)  
Phone :03-6119595-6206  
Email :L427@ms7.mmh.org.tw

# 台灣口腔癌發生率及死亡率長期趨勢



資料來源:財團法人防癌教育基金會

# 男性10大癌症年齡標準化死亡率(1998~2007)



資料來源:行政院衛生署

# 檳榔危害與口腔癌關係說明

- 口腔白斑/紅斑症
- 通常發生在長期飲用酒、菸、檳榔之患者身上。
- 病理學認定是白斑/紅斑是口腔癌之前兆。
- 口腔白斑症之患者→2~3%
- 口腔紅斑症之患者→65%。

# 檳榔危害與口腔癌關係說明(檳榔的成份)

- 含有大量的粗纖維  
就像”菜瓜布“

想一想，如果菜瓜布一  
直在手臂上摩擦會有甚  
麼後果？如果咀嚼菜瓜布  
會有甚麼後果？



檳榔子：粗纖維會  
造成口腔纖維化

# 檳榔危害與口腔癌關係說明

- 口腔纖維化是甚麼？
- 檳榔的粗纖維會不斷地磨損口腔黏膜，當修補傷口的膠原蛋白過多時，口腔將無法自由伸展，**嚴重者**~張口最大只有兩公分，只能吃流質食物

# 檳榔危害與口腔癌關係說明 (檳榔的成份)

檳榔子：含檳榔鹼、  
檳榔素，是致癌物

白灰：加促檳  
榔鹼致癌效果

紅灰：  
加促檳  
榔鹼致  
癌效果

荖花：含過量黃樟素，會致肝癌



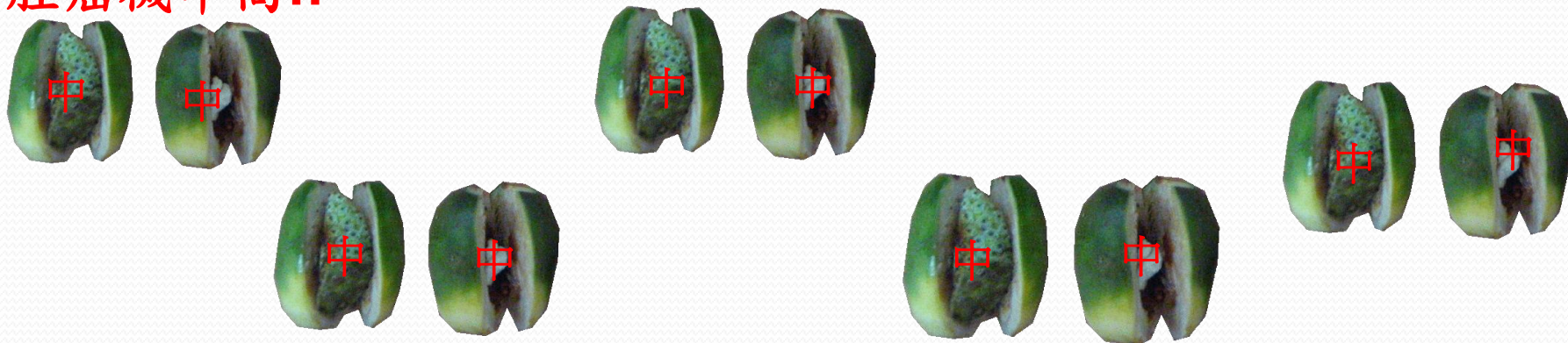
# 檳榔危害與口腔癌關係說明

十個口腔癌患者中，有九個有吃檳榔習慣！

- 檳榔的危害---就算不含紅灰、白灰、荖花→檳榔果實

本身就會致癌！

吃檳榔中口  
腔癌機率高!!





# 檳榔危害與口腔癌關係說明(口腔癌)

- **成因**：檳榔本身主成份中：多酚類化合物、檳榔鹼、檳榔素皆為人類致癌物。檳榔常見的添加物：荖藤/荖花 有過量黃樟素(超出食用標準之200倍)，過量黃樟素會導致肝癌。
- **部位**：口腔癌只是一切發生於口腔部份癌症的總稱，另有分類成：鱗狀細胞癌、疣狀癌、骨肉瘤…等。

# 檳榔危害與口腔癌關係說明(口腔癌)

- **自我檢查**：口腔癌的治療中，前期開始進行治療的八成患者可存活五年以上。同時，口腔癌是最容易自我發現的癌症。所以我們鼓勵有嚼食檳榔習慣之朋友能夠自我檢查，提早發現；提早治療。

# 檳榔的其他危害

- 檳榔的危害--吃檳榔會提高牙周病發生機率
- 迷思：吃檳榔可以顧牙齒，不會得蛀牙？
- 檳榔的粗纖維會不斷傷害牙齦，牙齒。牙齒會磨損，牙床不斷下移。最終將導致牙床無法繼續提供養份給牙齒，形成牙周病。

# 照鏡子時間到囉!

- 口腔黏膜的顏色或形狀改變
- 口內潰瘍超過兩週以上
- 口內或頸部有不明原因之腫塊
- 舌之活動性受限，導致咀嚼、吞嚥、說話困難、舌頭感覺麻木或無知覺
- 口腔黏膜乾澀、灼熱、或有刺痛感
- 教導貝氏刷牙(影片欣賞)
- 牙線使用
- 鼓勵多攝取水分

# 口腔自我檢查

- 檢查重點

檢查時需張大口並翻翻嘴唇、吐吐舌頭，並摸摸下顎及牙齦部分，注意口腔黏膜地方顏色是否改變，或口腔不明腫塊

# 擁有清新口氣-大家一起來拒檳



# 檳榔的替代物



硬喉糖



口香糖



蒟蒻



人參糖

# 拒絕技巧 拒絕3平原則

- **平**和而堅定的語氣

一旦表明立場開口說不，就要堅持下去，用溫和又明確的口氣，和沉著穩重音調，一再說不要，並避免攻擊性的語言。

- **平**實的態度

拒絕時要保持鎮靜，動作自然、態度誠懇，肯定傳達拒絕訊息，並避免攻擊動作。

- **平**視的眼光

臉部肌肉放鬆，眼睛正視對方，嚴肅正經表情不但使拒絕容易並且可以贏得對方尊敬。



# 拒絕技巧-拒絕的方法

- **反覆說不法:**  
不必解釋太多，只是一再重複說不，要求者就會厭煩而不再要求。
- **自我解嘲法:**  
自己消遣自己，或一時貶低自己的能力，以緩和不愉快氣氛。
- **轉移話題法:**  
岔開話題，引起新話題，以擺脫朋友遊說。
- **肯定友誼法:**  
雖不能答應請求，但肯定彼此間友誼，使拒絕不影響友誼。
- **離開現場法:**  
無法順利拒絕時，則藉故快速離開現場，擺脫糾纏。

# 口腔癌案例



我動了4次刀，  
35次電療

現今勇敢站出來拍攝  
『遺失的微笑』進行宣導

# 歡迎您加入無檳環境！ 馬偕醫院關心您的健康

