



編號	ND 內-084
製訂日期	2017.10

一、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。

二、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，不必檳榔來提神。
- (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。

※提醒您，國健署補助 30 歲以上嚼檳榔（含已戒檳榔）或吸菸民眾、18 至未滿 30 歲嚼檳榔（含已戒檳榔）原住民，每 2 年 1 次口腔黏膜檢查，以早期發現早期治療，進而降低癌症的發生和死亡。



屏基關心您 祝您早日康復