

## 破除嚼檳迷思，大聲向檳榔說不！

口腔癌名列台灣十大癌症，更於 108 年躍升至男性新發癌症排行的第三名，排名居高不下的原因，藏著許多檳榔族對檳榔的深深誤解：以為吃檳榔子就不會致癌、以為嚼檳榔可以保暖禦寒、以為咬檳榔不容易蛀牙；現在就來破除這些迷思，向檳榔說不吧！

### 迷思 1：吃不包料的檳榔就不會致癌

有些檳榔族認為，只要不吃包料和石灰的檳榔就不會得口腔癌。其實，檳榔中除了包著的萆花、紅灰、白灰具有致癌成分 111009 號-菸害健康，戒菸就贏！，檳榔子本身也包含多項具致癌性的檳榔生物鹼，例如：檳榔鹼、檳榔素、檳榔定、多酚化合物等成分，在口腔咀嚼過程中引起硝化反應，引起口腔黏膜病變，最終導致癌症發生，而國際癌症研究總署(IARC)一篇針對檳榔子的研究中，就提出了檳榔子是第一類致癌物的結論。

### 迷思 2：吃檳榔就不會怕冷

號稱「臺灣口香糖」的檳榔經過咀嚼後，會讓嚼

食者有心跳加快、體溫升高的感覺，因此，有些人認為檳榔有保暖提神的功效。事實上，嚼食檳榔後的心跳加快、身體發熱是由於檳榔子裡的檳榔鹼作用於副交感神經時的反應，市面上有很多祛寒小物可以取代，實在沒必要為了保暖而嚼檳榔，賭上自己的健康。

### 迷思 3：吃檳榔就不容易蛀牙

檳榔子的纖維粗硬，加上包料的石灰顆粒，這些粗、硬的物質在咀嚼過程中不斷與牙齒摩擦，造成牙冠嚴重磨損，而不易觀察到蛀牙，因此會有吃檳榔就不易蛀牙的說法。牙齒經過強力磨耗，漸漸導致食物塞在牙縫的情形，食物的殘留，造成牙周發炎，引發嚴重牙周病、牙周化膿、甚至牙齒脫落，一連串的傷害說明了吃檳榔不但不能保護牙齒，還可能讓自己的口腔陷入口腔健康危機。



國軍菸害暨檳榔防制服務中心  
免付費專線  
0800-580-791 (我幫您去戒菸)