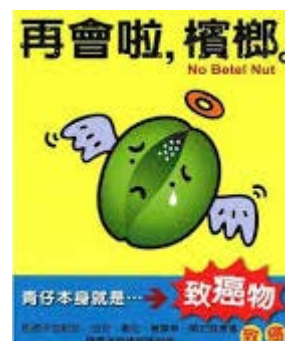


口腔保健～遠離檳榔

吳先生嚼檳榔已長達 20 年，一天最多 2 包(約 40 顆)，後來因為斷裂 2 顆牙，才發現口腔骨質嚴重鈣化，才報名醫院的「戒檳班」，現在已經完全戒除；而 40 歲的呂先生則從國中就開始嚼檳榔，一天最多嚼 80 顆，家人擔心引發口腔癌，於是也報名戒除檳榔班，現在已降為 1-2 顆，希望不久的將來能完全戒除。

台南市立醫院吳醫師表示，嚼檳榔除了會造成牙齒磨耗及牙周組織嚴重破壞之外，過去有研究發現，有嚼檳榔習慣的人罹患慢性腎臟病的風險，也比一般人要高出許多；另外，研究報告顯示，檳榔本身就是第一級致癌物，也就是說不用任何添加物，僅單純的嚼檳榔子也會致癌哦！檳榔子內含天然生物鹼，容易刺激腎上腺素分泌，若再加上常添加的紅灰、白灰等成分，除了會使得人的心跳加速，形成暫時的亢奮效果外，長期使用更容易破壞正常代謝機制，造成口腔黏膜的硬化或其他屬於癌症前兆的癌前病變，如白斑、



紅斑、疣狀增生等，所以不論是口腔癌、咽癌、喉癌及食道癌都會因嚼檳榔而增加罹癌風險。

研究也證實口腔癌的患者 90% 都有嚼檳榔習慣，所以要提醒有嚼檳榔習慣的官兵朋友們，平時不僅要定時做口腔黏膜篩檢，也要配合下咽部及食道的定期檢查；另外，可利用免費口腔癌篩檢，能讓自己遠離口腔癌。提醒您，預防勝於治



療，歡迎透過各種方式戒除檳榔，如各單位戒菸檳輔導員、參加戒檳班，或是撥打軍中免費戒菸檳服務專線 0800-580791，即有專人為您提供戒菸戒檳等諮詢服務，及早戒除檳榔，才能真正遠離口腔癌哦～

國軍菸害暨檳榔防制服務專線
0800-580-791 (我幫您 去戒菸)

