

● 成人篇 ●

關懷口腔健康 拒絕檳榔誘惑



衛生署國民健康局 關心您

什麼是口腔癌前病變

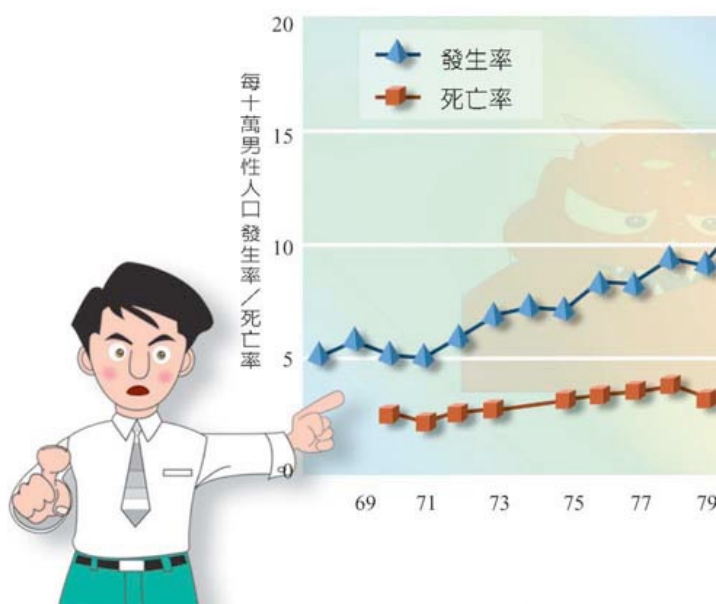
1. 口腔黏膜變白或變紅，摸起來感覺粗糙。
2. 嘴破的地方，超過兩個星期仍然無法癒合。
3. 口腔臉頰內外，有不明原因的腫塊或突起物。
4. 張口吃東西或說話、喝水時都有困難，舌頭周遭麻痺沒有知覺。
5. 經常覺 口腔裡面乾澀、灼熱、刺痛，非常不舒服。



以上症狀，有可能是口腔癌前病變的徵兆，請儘速至耳鼻喉科或牙科檢查。

口腔癌第五位

口腔癌的發生率與死亡率已成為
國內男性十大癌症的**第五位**，
而且罹患的人數每年逐漸上升。

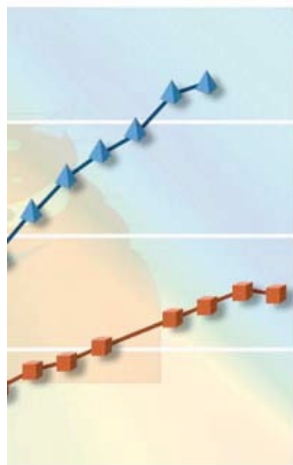




嚼檳榔是口腔癌發生的主因

1. 臺灣地區每百名口腔癌病患中，就有88個人嚼檳榔。

2. 嚼檳榔者，到口腔癌的機率是不嚼檳榔者的28—123倍。



81 83 85 87 年

所以，拒嚼檳榔是遠離口腔癌的第一步。

遠離口腔癌不難

1. 拒嚼檳榔 
2. 注意口腔健康
3. 定期接受口腔黏膜檢查

切記，口腔癌早期發現，早期治療，效果更好。

千萬別因一時小小的口慾；造成難以挽回的遺憾，與日後張口不得的窘境。

口腔自我檢查重點

一、照鏡子觀察臉部外觀



1 看臉部是不是左右不對稱，或有無突出的腫塊。

2 張口有無困難



3 用手指抓住咽喉(頸部)，吞口水看看是否有異樣感覺？

二、照鏡子檢查口腔內部



- 1 翻開臉頰、上下唇檢查口腔黏膜、牙齦有沒有硬塊、變色(白色或紅色)、變粗糙或超過兩個星期未癒合的潰瘍。

- 2 伸出舌頭左右擺動，看知覺是否正常；捲起舌頭看舌腹、舌緣、口腔底部是否有突起、硬塊、潰瘍等症狀。



- 3 張嘴發出「啊」聲，檢查軟、硬顎和懸雍垂是否有突起、硬塊、潰瘍等異常現象。

珍惜健康的身體，勇於拒吃檳榔，
從現在開始。



衛生署國民健康局 編印

健康是您的權利，保健是您的責任

關懷口腔健康 拒絕檳榔誘惑 成人篇（全文內容）

什麼是口腔癌前病變？

1. 口腔黏膜變白或變紅，摸起來感覺粗糙。
2. 嘴破的地方，超過兩個星期仍然無法癒合。
3. 口腔臉頰內外，有不明原因的腫塊或突起物。
4. 張口吃東西或說話、喝水時都有困難，舌頭周遭麻痺沒有知覺。
5. 經常覺得口腔裡面乾澀、灼熱、刺痛，非常不舒服。

以上症狀，有可能口腔癌前病變的徵兆，請儘速至耳鼻喉科或牙科檢查。

口腔癌第五位

口腔癌的發生率與死亡率已成為國內男性十大癌症的第五位，而且罹患的人數每年逐漸上升。

嚼檳榔是口腔癌發生的主因

1. 臺灣地區每百名口腔病患中，就有 88 個嚼檳榔。
2. 嚼檳榔者，得到口腔癌的機率是不嚼檳榔者的 28-123 倍。

每十萬男性人口發生率/死亡率（圖從缺）

所以，拒嚼檳榔是遠離口腔癌的第一步。

遠離口腔癌不難

1. 拒嚼檳榔
2. 注意口腔健康
3. 定期接受口腔黏膜檢查

切記，口腔癌早期發現，早期治療，效果更好。

千萬別因一時的小小口慾；造成難以挽回的遺憾，與日後張口不得的窘境。

口腔自我檢查重點

一、照鏡子觀察臉部外觀

1. 看臉部是不是左右不對稱，或有無突出的腫塊。
2. 張口有無困難
3. 用手指抓住咽喉（頸部），吞口水看看是否有異樣感覺？

二、照鏡子檢查口腔內部

1. 翻開臉頰、上下唇檢查口腔黏膜、牙齦有沒有硬塊、變色(白色或紅色)、變粗糙或超過兩個星期未癒合的潰瘍。
2. 伸出舌頭左右擺動，看知覺是否正常；捲起舌頭看舌腹、舌緣、口腔底部是否有突起、硬塊、潰瘍等症狀。
3. 張嘴發出「啊」聲，檢查軟、硬顎和懸雍垂是否有突起、硬塊、潰瘍等異常現象。

珍惜健康的身體，勇於拒吃檳榔，從現在開始。