



拒絕檳榔 遠離口腔癌



檳榔對健康危害

嚼食檳榔使牙齒變黑、磨損、動搖、牙齦萎縮造成牙周病、口腔黏膜下纖維化、白斑症，口腔癌。



根據調查，百分之八十八的口腔癌患者有嚼食檳榔的習慣。

檳榔俗稱菁仔，其成份中的

「檳榔素」 具有致癌性。

其添加的「石灰」則為助癌劑。



為何要推動檳榔防制

在台灣，口腔癌為青壯年（25-44歲）男性最常見罹患的癌症，每年約有5,800名新診斷口腔癌個案，2,300人因口腔癌死亡，為台灣男性發生和死亡情形增加最快者。



口腔癌篩檢政府有補助嗎？在哪裡做檢查？

補助30歲以上嚼食檳榔、吸菸民衆
每二年一次口腔黏膜檢查；
可以到本縣各鄉鎮市衛生所、牙科及耳鼻喉科或經衛生局訓練核可之醫療院所接受檢查，詳細檢查資訊可詢問全省各地衛生局（所）。



戒除檳榔的秘訣

哀兵致勝法

1 以某人（自己頗為在意的人）的不悅為藉口拒絕。

自我解嘲法

2 順著友伴的嘲笑，也拿自己開玩笑。



走為上策法

3 立即找藉口離開。



投桃報李法

4 當身邊恰巧有食物時，以之取代檳榔回請對方。



安身立命法

5 以身體不適為由拒絕之。

虛與委蛇法

6 採用拖延戰術，先躲過此次，以後再想較好的辦法。

