

檳榔防制宣導

各位教職員工生：

大家好！本組 107 年 9 月份衛教宣導主題為『檳榔防制宣導』，請各位教職員工生利用時間將宣導內容閱讀，謝謝。

台灣檳榔種類：

紅灰檳榔---檳榔子夾荖花、紅灰

白灰檳榔---檳榔子裹石灰外包荖葉

檳榔的成份及其影響：

檳榔果:俗稱菁仔，內含多種成份，其中檳素和檳榔鹼具有潛在的致癌性。

配料:除荖葉較不具致癌性外，其他如荖花，藤會導致口腔黏膜病變形成口腔癌。

白灰及紅灰:其中含有重金屬易致癌，另其成份經嚼食後，改變口中酸鹼值，刺激口腔粘膜。

嚼檳榔對牙齒的影響：

1. 牙齒染色
2. 牙齒咬耗
3. 牙齒敏感
4. 牙髓病變
5. 牙周病

與其他口腔疾病關係：

- (1).檳榔會增加肝癌(增加 9.8 倍)、肝硬化(增加 5.5 倍)、糖尿病等致病機率。
- (2).有氣喘者嚼食檳榔會使氣喘惡化
- (3).長期嚼食會使免疫功能降低



(4).使心跳加快，可能誘發心律不整、心肌梗塞

(5).孕婦嚼食檳榔，可能會使新生兒體重過輕或是有早產、流產、死產現象。

(6).孕婦嚼食檳榔，其子女易得代謝症候群(為心血管疾病、糖尿病等的危險因子) —跨代效應

(7).糖尿病患者嚼檳榔會使腎臟受損(排微量蛋白尿)

(8).經由口腔黏膜吸收、影響全身系統「檳榔血」

嚼檳榔危害

懷孕時期：胎兒會有死胎、流產或畸形之機會，為不嚼檳榔之孕婦兩倍以上。

影響：社會的治安

導致：環保的問題

吃檳榔又吸菸之危害：口腔癌；咽癌；喉癌；食道癌

如何戒食檳榔

認識檳榔

減量嚼食檳榔

尋求檳榔替代品

如何拒絕檳榔（防榔六訣）

哀兵致勝法：以自己頗為在意的人的不悅為藉口拒絕

自我解嘲法：若引拒絕引來嘲笑，則順著友伴的嘲笑，也拿自己開玩笑，幽默化解

走為上策法：找藉口離開

投桃報李法：身邊恰好友食物時，以之回報

安身立命法：以身體不適為理由拒絕

虛與委蛇法：一時找不到理由，用拖延戰術，先躲過這次，以後再想較好的辦法。

戒食檳榔成功者秘訣

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。

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，不必檳榔提神了。

提升形象：嚼食檳榔礙觀瞻，不吃不吐人稱讚。刷牙漱口去味道，口氣清香最討好。

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。

尋求替代：天氣禦寒加衣裳，何必檳榔來保暖。想要動口嚼檳榔，何妨來片口香糖。

增加意願：檳榔價高耗費大，省錢購物當犒賞。宣導小冊折疊卡，仔細研讀助益大。

明智的抉擇



向檳榔說「不」

愛她就不要嚼它

123 檳榔防制日

請參閱完後，上網填答「檳榔防制宣導」問卷網址：

<http://hg.fy.edu.tw/files/85-1047-204.php?Lang=zh-tw>

參加者有機會獲得小禮物，電腦隨機抽取 5 位，獲獎者名單將公佈於校園網路，歡迎踴躍參加

學務處衛生保健組 製 107.9.18