

# 檳榔防制宣導

各位教職員工生：

大家好！本組 105 年 6 月份衛教宣導主題為『檳榔防制宣導』，請利用時間將宣導內容傳閱後簽名，並將資料公布於公佈欄，希望每位教職員工生都能仔細詳讀。

## 台灣檳榔

1. 紅灰檳榔—檳榔子夾荖花、紅灰。
2. 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



## 口腔癌

黏膜下纖維化

白斑症

紅斑症

口腔硬化導致開口受限最大開口度僅約一公分

疣狀增生

## 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，亂吐檳榔汁，有礙觀瞻及環境衛生。

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

## 如何防止檳榔的繼續危害？

1. 最好不要食用；或選擇代用品如口香糖，雖然暫時無法適應，但試試看，也許效果更好。
2. 要戒除吸菸；因為合併吸菸與嚼食檳榔，對健康的危害更大。
3. 少喝刺激性飲料，如咖啡、茶、酒等。
4. 多注意平日飲食中營養的均衡攝取，及常運動，以增加身體抵抗力。
5. 在喜慶、或聚會場合，不以檳榔、香菸待客。
6. 教導未成年子女瞭解檳榔之害處，不便沾染，並學會拒絕。

## 戒榔六絕

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。

增強意願：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。



關懷口腔健康，拒絕檳榔誘惑

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/85-1047-156.php?Lang=zh-tw>，參加者可參加摸獎活動，電腦隨機抽取，獲獎者名單將公佈於校園網路，歡迎踴躍參加！

健康中心 製 105.6.2