

檳榔防制宣導

各位教職員工生：

大家好！本組 105 年 1 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。

檳榔防制

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



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

吸菸、嚼檳榔併喝酒，加乘致癌

嚼檳榔者得癌率為一般人的 28 倍；

嚼檳榔加上喝酒致癌率為一般人的 54 倍

嚼檳榔加上抽菸致癌率為一般人的 89 倍

嚼檳榔、喝酒又抽菸致癌率為一般人的 123 倍

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」測驗問卷網址：

<http://hg.fy.edu.tw/files/85-1047-141.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 105.1.4