技巧4：「拒檳技巧」

(1) 轉移話題法　(2) 反覆說不法
(3) 自我解嘲法　(4) 肯定友誼法
(5) 投桃報李法　(6) 走為上策法
(7) 家教嚴厲法　(8) 裝病法

◎戒除檳榔要耐心、信心、恆心，相信自己辦的到。

七、就診科別

◎耳鼻喉科　◎口腔顎面外科

若您現在已有症狀，請掛號回診，掛號請參考當月門診時間表。

八、 戒檳榔壞牙齒的迷思

◎其實很多吃檳榔的人早就罹患牙周病，因檳榔吃多會使「口腔麻痺」，以致沒察覺到牙齒有問題，直到檳榔戒除後麻痺作用消失、口腔恢復感覺，才發現牙齒出問題，因此並不是「戒檳榔壞牙齒」。

◎戒檳榔後會有數日覺得牙齒異常酸軟、鬆動，難以嚼食任何食物是「正常現象」，此現象只是短暫的，會在一週或數週內結束。

◎因檳榔的粗纖維長期摩擦會導致牙齦萎縮、牙齒磨損、動搖而容易掉牙，若不儘早戒除檳榔往後將會掉更多顆牙。

九、免費口腔癌篩檢

30歲以上「吸菸」、「嚼檳榔」、「已戒檳榔」符合其中一項條件，或18歲以上曾嚼檳榔之原住民，可每兩年接受一次免費口腔黏膜檢查。

口腔黏膜篩檢						
彰基門診時段	一	二	三	四	五	六
早上 08:30 12:00	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
下午 14:00 17:00	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	
晚上 18:00 21:00	○	○	○	○ ○		

○**醫療大樓2樓**：耳鼻喉科，白天117診或119診、晚上116診。

○**教研大樓2樓**：牙科，白天7診、晚上1診。

◎檳榔的危害非常漫長，即便已戒除仍可能緩慢病變在多年後演變成口腔癌，因此檳榔不論戒了多久也要定期做口腔篩檢。

自我評量(是非題)

(　)1. 只吃檳榔子(菁仔)不加白灰、紅灰等配料，一樣會致癌。

(　)2. 戒檳榔牙齒不會壞掉，會有牙齒壞掉的錯覺是因為檳榔有「暫時性麻痺」的效果，當戒掉檳榔後「麻痺作用消退」，才將隱藏已久的牙齒問題顯現出來。

請寫下您的問題：

參考資料：
衛生福利部國民健康署
http://www.hpa.gov.tw

制定日期：2012年3月
修訂日期：2021年5月（第五版）
編碼：7324-單張-中文-002-05

口腔癌中心

題號	1	2
解答	O	O

關懷口腔健康 遠離口腔癌



口腔癌中心製作

戒檳諮詢專線：(04)7238595轉7222、3242
戒檳服務地點：3期2樓122診
服務時間：
週一到週五　上午8：30-12：00
週一到週五　下午1：30- 5：30
讚美專線：(04)7238595轉3920
抱怨專線：(04)7238595轉3925
網址：//www2.cch.org.tw/oralcancer

衛教單張

彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

一、檳榔的健康危害

1.嚼檳榔不僅不會保護牙齒，還會提高牙周病的發生機率。
2.檳榔子（菁仔）本身就是第一級致癌物，即使不添加白灰、紅灰、老花、荖葉等配料、不吞檳榔汁、或只吃特幼的檳榔，一樣也會致癌。
3.白灰、紅灰、黑灰成份中所含的「石灰」為「強鹼」物質，會造成腐蝕性的傷害，以致於石灰若添加太多則容易「嘴破」，並且也會導致口腔細胞病變。
4.老花含有「黃樟素」容易誘發肝癌。
5.檳榔的粗纖維長期反覆的磨損口腔黏膜，會造成口腔黏膜下纖維化，導致張口困難，嚴重者終身只能喝流質食物。


口腔黏膜下纖維化


牙周病

二、口腔自我檢查六步驟

1.觀面：看膚色及兩頰對稱性。
2.按頸：尋找頸部是否有硬塊或觸痛。
3.弄唇：嘴唇往上翻及下翻，檢查唇內部是否為正常的粉紅色。
4.翻頰：手指觸摸口內及舌底是否有硬塊，黏膜有無白斑、紅斑。
5.看顎：發出「啊」的音，檢查顎部有無突起、潰瘍。
6.吐舌：將舌頭伸出嘴外並左右擺動看看是否靈活，舌側緣有無白斑、紅斑、潰瘍或腫塊。

◎口腔癌早期發現，早期治療，預後好。

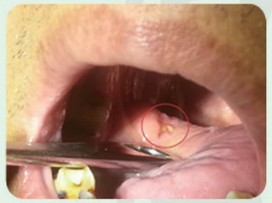
三、口腔癌的前兆

1.「破」：口腔黏膜破皮超過兩週未癒合，拔牙傷口持續不癒合。
2.「斑」：口腔內出現白斑或紅斑。
3.「硬」：口腔黏膜變硬、變緊，嘴巴張不開，舌頭活動困難。
4.「突」：口腔內有不規則的腫塊、突起物。
5.「腫」：臉或頸部出現腫塊或兩側不對稱。
6.口腔內不明原因的出血、疼痛，經常覺得口腔乾澀、灼熱。。

◎以上症狀，有可能為口腔癌的前兆，請儘速至耳鼻喉科或口腔外科檢查。


口腔白斑


口腔紅斑


口腔潰瘍


口腔癌

四、口腔癌的危險因子

1.物質濫用（檳榔、菸、酒）導致口腔癌的機率：嚼檳榔增加28倍。嚼檳榔又抽菸增加89倍。如檳榔、菸、酒樣樣來則高達123倍。
2.口腔衛生不良、尖銳的牙齒或不當的假牙長期摩擦刺激、感染人類乳突病毒第16型、長期曝曬陽光。

五、遠離口腔癌秘訣

1.拒嚼檳榔、不抽菸、不喝酒。
2.定期接受口腔黏膜檢查。
3.自我檢查發現口腔黏膜有異狀時，儘快就醫。
4.注意口腔衛生、定期牙齒保健。

◎嚼檳榔不僅會導致口腔癌，也會提高咽喉癌、食道癌的致病機率。

六、戒除檳榔的技巧

技巧1：「遠離誘惑」

出門別看檳榔攤、避免到想嚼檳榔的地方、會請檳榔的應酬邀約最好不去。

技巧2：「轉移注意」

找事做讓自己忙碌於其他事情。

技巧3：「尋求替代」

想要動口嚼檳榔時，不妨來片口香糖、蒟蒻條、硬喉糖等。刷牙也是一種替代方式，口中清爽的感覺能降低嚼檳榔的欲望。