

戒檳小講堂



檳榔小迷思問與答



Q1：停止吃檳榔時，牙齒會有各種不舒服的反應(牙齒開始搖晃甚至掉牙)，請問該如何解決？

A1：許多個案會有「吃檳榔時，牙齒會比較健康，停止吃檳榔時，牙齒反而會出現很多問題」的錯誤觀念。事實上，嚼食檳榔會耗損牙齒和牙床。另外，因石灰在口腔內會形成鹼性環境亦對口腔造成傷害。停止嚼食檳榔時，會有數日覺得牙齒異常酸、軟、鬆動，難以嚼食任何食物，但此現象只是短暫的，這些不舒服的現象會在一週或數週內消失。

Q2：吃檳榔嘴破的話可以用米酒來消毒？

A2：用米酒來消毒是迷思喔！因為檳榔所產生的嘴破傷口，很有可能是口腔癌病變的前奏。如果用米酒消毒，則可能造成更嚴重的刺激及發炎。如果嘴巴裡有傷口，請趕快到醫療院所進行口腔黏膜檢查。

Q3：檳榔汁(渣)只要不吞下肚就不會得癌症？

A3：只要嚼食檳榔，不管有沒有吞下檳榔汁都有致癌可能。因為檳榔子就是致癌物，嚼食檳榔除了會造成口腔黏膜纖維化、牙周病、口腔癌前病變(紅斑、白斑、潰瘍及硬塊)及口腔癌之外，也連帶影響消化系統導致癌症(食道癌及胃癌)，並影響心血管系統(心悸、高血壓及心臟病)與代謝器官癌化(腎功能衰退及肝癌)，所以最好的方法就是戒除嚼食檳榔的習慣！

Q4：吃「特幼」的檳榔比較不傷口腔和牙齒？

A4：目前坊間檳榔種類繁多，業者常說：「特幼的比較不會磨嘴」。這樣的說法並不正確，因為檳榔子不管是特幼或是一般檳榔，透過牙齒嚼食的時候，檳榔子本身的致癌物質就會隨著汁液接觸到黏膜，漫佈並作用在口腔中黏膜部位；而經過嚼食後，就算是特幼的檳榔子也會變得相當粗糙，也會因為嚼食的過程中不斷的摩擦牙齒、牙齦與口腔黏膜，而造成口腔病變。

參考資料：李明憲(100)，

戒檳班系列叢書-4 台灣與檳榔圖鑑書

衛生福利部國民健康署網站

(www.hpa.gov.tw)

擁有清新好口氣，大家一起來戒檳！

**戒檳專線：(07)3422121
分機73080**

