

## 都知道檳榔不好，為何就是戒不掉？

年輕人嚼檳榔沉浸在其美味，一顆顆獨立包裝的檳榔，在彼此之間互相傳遞，多數人自詡檳榔可幫助戒菸，每天 1 包，甚至 2 包的大量嚼食下，內心安慰自己靠其過活，卻不敢承認自己已經對檳榔有所依賴，然而檳榔真的戒不掉嗎？其實未必，從這幾點入手或許能助你擺脫致癌惡魔～

### 戒除上的迷思

其實嚼食檳榔的大家都知道，這東西有害健康，想戒檳但又聽說戒了可能產生一些副作用，使得戒除動機下降。以下我們就來看看有哪些戒除上的迷思：

#### 迷思 1 嚼檳榔顧牙齒？

由於檳榔的纖維粗硬，咀嚼過程會摩擦牙齒的咬合面，使牙冠嚴重磨損，因此不易觀察到蛀牙；當牙齒喪失平滑表面後，會有更多食物殘渣堆積與增加「牙菌斑」，而「牙菌斑」正是蛀牙與牙周病的元凶。另外還會使牙齒的鄰接面喪失，導致食物易塞牙縫，進而發生牙周炎，甚至整顆牙齒脫落或拔除。

#### 迷思 2 嚼檳榔可以保暖？戒了會怕冷？

在嚼食檳榔的過程中，會釋放出身體發熱的物質，使心跳上升產生欣快感。但藉由這樣的方式保暖，需要付出的代價會不會太大，明明多穿點衣服也可保暖。

#### 迷思 3 檳榔是因為添加紅灰/白灰才會致癌，像是吃包葉子、菁仔這種天然的就不會有影響？

就如同檳榔介紹中所提到的，其他添加物一樣會釋放出對身體有害的物質，因此添加物也是有害的。

## 想戒檳該怎麼執行

### 第一步：我為什麼要戒檳？

請先想想為什麼要戒，為了健康、為了家人、省下荷包錢…等等，可將動機記錄下來提醒自己。

### 第二步：強化戒檳動機。

一個人戒檳勢單力薄，告知周圍親朋好友自己的戒檳目標，藉由他人鼓勵、支持，使得達成目標。或是建立獎勵機制，將買檳榔省下的錢拿來犒賞自己。

### 第三步：替代物的幫忙。

許多人嚼檳的理由為「習慣」，習慣口腔咀嚼東西幫助思考、提神…等，改食用有嚼勁的替代物，例如：口香糖、蒟蒻干…等。

嚼檳榔不僅是導致口腔癌發生的主要原因，嚼食檳榔者牙周炎的罹患率也較高，大部分嚼檳榔的人都有牙齦出血、口臭、張口和吞嚥困難，以及口腔潰瘍、口腔黏膜細胞病變等病徵，常見表現有口腔燒灼感、怕吃酸或辣的食物、口內黏膜逐漸變硬、緊，逐漸張口困難或出現紅斑、白斑等癌前病變，最終形成口腔癌，因此呼籲有嚼檳榔的民眾，拒絕檳榔並及早戒除檳榔。



參考資料：

<https://www.gushiciku.cn/dl/0phMj/zh-tw>

<https://health.udn.com/health/story/6023/4648340>

<https://health.ltn.com.tw/article/breakingnews/3584884>