

## 戴口罩不能防口腔癌 拒檳可以

### 檳榔，口腔癌頭號殺手

依據衛生福利部 107 年死因統計和國民健康署 105 年癌症登記資料，口腔癌位居男性國人癌症死亡率第 4 位，每年約有 3,000 多人死於口腔癌，7,000 多被新診斷為口腔癌。

嚼檳榔是國人罹患口腔癌的主要原因，「檳榔子」已被世界衛生組織國際癌症研究機構列為第一類致癌物！檳榔中的粗纖維、檳榔鹼、檳榔素、多酚化合物等成分，會經由嚼食在口腔中引起硝化反應，產生亞硝基胺造成細胞損傷，導致口腔、咽及食道等部位逐漸產生病變，如果癌前病變不予以治療，最終則導致癌症發生。

### 嚼檳榔不只致癌，

### 還會造成免疫力下降！

一般人以為嚼檳榔會致癌，但其實在罹患癌症之前可能已先面臨牙齒磨損、牙周病變，檳榔的粗硬纖維也會磨損黏膜易導致口腔潰瘍，加上檳榔中的多酚類成分刺激膠原蛋白在口腔黏膜下堆積，導致口腔黏膜僵硬(纖維化)，且檳榔成分(檳榔素、多酚類)在嚼食過程，會產生亞硝胺、活性氧引起局部微環境的炎症反應，致使細胞或組織損傷產生病變、最終形成癌症外，也會抑制 T 細胞(免疫細胞)活性，降低免疫作用細胞功能。

當口腔黏膜僵硬(纖維化)時，將造成張口困難，除了無法正常的吃飯，患者也感到味覺麻木，口腔黏膜常有灼熱與刺痛感，尤其是在吃辛辣食物或是酸味等刺激性食物時更為明顯，又因為張口困難，口腔清潔不易導致蛀牙、牙痛及牙周疾病隨即而來，更辛苦的是，無法張口進行檢查、治療牙齒，進而影響生活品質，也因嚼食檳榔所產生的物質，造成免疫力下降。

## 防疫又防癌攻略

使用檳榔是我國口腔癌個案發生的主要原因，研究資料顯示嚼檳者罹患口腔癌的機率為一般人的 28 倍，建議戒嚼檳榔即可降低口腔癌症威脅。

近期因肺炎疫情，進出醫院或是在密閉地區、人潮較多地區若有戴上口罩不易嚼檳，建議儘早戒檳，國民健康署提供以下輕鬆戒除檳榔 3 攻略，戒出防疫力、趕走口腔癌：

- 一、善用代替品：想嚼檳榔時，可以來個口香糖、喉糖或蒟蒻干等，透過咀嚼替代品，逐步達成戒檳榔目的；嚼檳者的家人也可以準備嚼檳者喜歡的替代品，在包裝上寫上有趣的字句，可激勵、強化嚼檳者戒檳意志力，更可增加家人間互動情感。
- 二、轉移話題：多數嚼檳者吃檳榔的原因是無法拒絕他人勸食，此時可藉由自我解嘲、轉移話題或是換成邀請朋友吃口香糖等替代物來拒絕檳榔。
- 三、轉移情境：改走不會經過檳榔攤的路線、遠離嚼檳情境、到戶外散步運動，戒檳同時配合培養運動習慣，可以使身體更健康、緩解壓力，增強免疫力！



衛生福利部國民健康署  
Health Promotion Administration  
Ministry of Health and Welfare

## 戴口罩不能防口腔癌 拒檳可以



### 戒除檳榔 3 攻略

| 善用代替品 |
| 轉移話題 |
| 轉移情境 |

參考資料:

<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4141&pid=12307>

<https://times.hinet.net/news/22863333>