

嗜食檳榔有什麼害處?對人體健康有何影響?



(一) 害處:

- 1.從環境衛生的觀點看因嗜食者亂吐檳榔汁，有礙觀瞻及環境衛生。
- 2.從醫學的觀點看:嚼食檳榔對人體健康有害而無利。

(二) 對人體健康的影響:

1.對牙齒的影響:

由於石灰質和檳榔汁充滿口腔中形成牙結石，又由於長期用力嚼食而咬耗牙質，致使牙齒裂開或折斷。

2.對顫顎關節的影響:

由於牙質咬耗以及顫顎關節面磨損形成咬合改變及顫顎關節疼痛和病變，使得開口閉口時會出現聲音且關節疼痛，不僅痛苦不堪，且治療也相當困難。

3.對牙周組織的影響:

由於檳榔纖維頗為粗硬，會刺傷牙齦或堵塞牙縫，造成牙間乳頭的壓迫而發炎，也由於用力嚼食，對牙周膜造成傷害，使得牙根周圍發炎、浮腫、疼痛。另方面由於石灰質和檳榔殘渣的堆積，才結石越結越厚實，使得牙齦受損、紅腫、化膿、牙根外露等而產生牙周病變，終至牙齒一顆顆脫落或不得不拔除。

4.對口腔黏膜的影響:

由於嚼食檳榔而造成口腔黏膜下纖維化和白斑病，也就是口腔癌的前期病變，其臨床症狀為張口困難、疼痛、麻木感、口腔黏膜變白及潰瘍。

5.對消化系統的影響:

檳榔汁垢污染黑唇緣齒頰，影響觀瞻，且損害味覺神經與唾液分泌，妨礙消化機能，檳榔渣刺激胃壁，導致胃黏膜發炎甚至穿孔，影響營養吸收，造成營養不良。

如何戒食檳榔

認識檳榔：

據研究指出，一般人嚼食檳榔大都因為好奇嘗試而開始，因此，應於學校課程中報導認識檳榔以及瞭解檳榔的作用，過渡使用會造成口腔黏膜疾病等。以期達到「因瞭解而分手，正確地認識檳榔」，大方地拒絕別人遞上的檳榔。

減量嚼食檳榔：

如果你已是檳榔嚼食者一時無法戒除，可以每天減少嚼食檳榔的數量及時間。一天督促自己少一顆，漸漸達到不嚼食檳榔的習慣。

尋求檳榔替代品：

由於嚼食檳榔者有很多是因為想藉由檳榔達到「提神」的作用。事實上提神的事實上提神的方法很多，可以尋找其他較無害健康的方式，例如嚼口香糖、咖啡等來取代檳榔。

