

危害

常見危害

嚼食檳榔，除了使牙齒變黑、磨損、動搖、牙齦萎縮造成牙周病，口腔黏膜下纖維化及口腔黏膜白斑症外，還會導致口腔癌。據調查，百分之八十八的口腔癌患者有嚼食檳榔的習慣。

嚴重健康危害

1. **口腔黏膜下纖維化**，常見於頰黏膜，其次為顎區。口腔黏膜會有燒灼感，潰瘍、變白，最後造成張口及吞嚥困難。其中有部份口腔黏膜下纖維化的病人，會變成口腔癌。
2. **口腔黏膜白斑症**，常見於頰黏膜、舌、口底及唇角。黏膜白斑會慢慢由清白變混白，其中亦有一部分白斑病人會變成口腔癌。
3. **口腔癌**，檳榔俗稱菁仔，其成份中的「檳榔素」具有致癌性。其添加的「石灰」則為助癌劑。

自我口腔黏膜檢查

1. 查看臉部左右兩側是否對稱，有無腫脹或張口困難。
2. 以手指稱開頰部，使露出兩頰黏膜，查看頰黏膜組織顏色是否有粗糙感、失去彈性或硬塊(正常為平滑有光澤的粉紅色)。
3. 將唇往外翻，使牙齦部分露出，查看上下唇及口腔黏膜組織是否變白或潰瘍、突出物，並觸摸是否有粗糙感、失去彈性或硬塊(正常為平滑有光澤的粉紅色)。
4. 將舌頭伸出嘴外左右擺動，查看其靈活度；舌頭捲起查看舌腹側、左右舌緣；用手指觸摸上顎及口腔底部的組織有無突起、硬塊或潰瘍。(正常舌頭應是色澤均勻的粉紅色)。
5. 查看白齒後部及硬、軟顎(含俗稱之喉嚨鍾仔)；有無突起、硬塊或潰瘍。

* 口腔癌最常出現的部位依序為左右頰、舌側緣、牙齦、白齒後部、顎部、上下唇，這些部位的檢查需特別注意。

資料來源：<http://www.cichb.gov.tw/health/health6.htm>



檳榔 is not good

國內嚼食檳榔塊的情形越來越普遍，尤以南部地區更為盛行。但其所造成的問題，無論在臨床醫學、流行病學、社會成本、環境影響、現行法令等方面，皆已儼然成為國內公共衛生上的棘手問題，不得不令人正視。

認識檳榔

檳榔塊是指檳榔及其添加物所混合而成的嚼塊，目前最普遍的檳榔塊成分有：

1. **檳榔子**，(指無任何其他添加物)在中藥材具有止痢、驅蟲、縮瞳、興奮等效果，其主要成分包括多酚化合物、檳榔鹼、粗纖維、脂肪、醣類等。
其成份會促使口腔黏膜細胞合成膠原蛋白質的量增加，同時會使分解及吞食膠原蛋白質的能力下降；因此形成過量之膠原纖維堆積，並因而成為口腔黏膜纖維化症，其中咀嚼後可產生提神(興奮性)及保暖感覺的成分來自於檳榔鹼，檳榔鹼含有致突變性之物質，咀嚼檳榔時，檳榔鹼便會釋出，據研究指出對人類口腔纖維母細胞有細胞毒性。
2. **荖花**，(指雌性荖藤的花穗)內含致癌物黃樟素。
3. **荖葉**，為抗突變劑，可抗菸草之致癌性又具有抗癌物質可抑制麴菌之生長與黃麴毒素之產生，因此有較少之致癌因素。
4. **荖藤**，香辛植物的一種，具有清涼作用，對檳榔塊則有佐味功能。常用時，會使牙齒變黑，食用過多，則會降低食慾及人體功能，而且在長期嚼食情況下，可能產生強烈化學性刺激的亞硝基致癌物質。