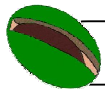


## 春暉專刊

NO.103

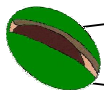
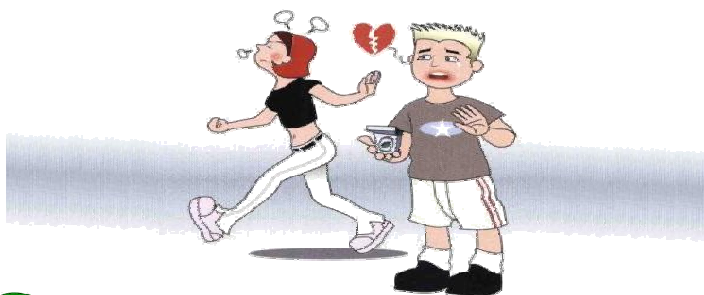
● 中華民國 91 年 9 月 4 日創刊 學務處生教組製 吳淑美 李建忠 老師編輯

揮灑青春色彩 走向綠森林 遠離綠檳榔



## 吃檳榔很酷嗎？

NO!! 一點都不酷! 血盆大口既不雅觀又不衛生, 而嚼檳榔會使的牙齒變黑、磨損、動搖脫落及造成牙周病, 好像老了好幾百歲一樣, 怎麼會酷呢? 更糟糕的是, 嚼檳榔還會導致口腔癌, 不但檳榔沒得嚼, 連吃飯都會有困難呢!!



## 你知道檳榔和口腔癌是好兄弟嗎？

口腔癌發生的原因, 絕大部分與嚼檳榔有關, 因為檳榔中所含的成份, 已證實對口腔健康有不良的影響。這也就是為什麼嚼檳榔的人, 得口腔癌的機率是一般人的 28—123 倍; 而且, 在 100 名口腔癌病患當中, 就有 88 人嚼檳榔! 另外如果你又菸、又酒還嚼檳榔, 得口腔癌的機率會更大幅提昇呢!

| 酒 | 煙 | 檳榔 | 危險 / 倍 |
|---|---|----|--------|
| - | - | -  | 1      |
| * | - | -  | 10     |
| - | * | -  | 18     |
| - | - | *  | 28     |
| * | * | -  | 22     |
| * | - | *  | 51     |
| - | * | *  | 89     |
| * | * | *  | 123    |

## 表格說明

喝酒的人比起沒喝酒多 **2.2** 倍罹患口腔癌機會;  
抽煙的人比起沒抽煙的人有高 **4.6** 倍罹患口腔癌機會;  
嚼食檳榔比起沒嚼食的人增加 **6.9** 倍罹患口腔癌機會;  
如同時有這三項習慣, 則有增加 **122.8** 倍罹患口腔癌機會!!



拒絕檳榔秘笈大公開  
帥哥、美眉看過來

## 自我解嘲

如果你因為拒絕檳榔而遭來朋友的嘲笑, 那就順著朋友的嘲笑來調侃自己, 以化解尷尬的氣氛!

## 安身立命

若是害怕多說多錯, 也可以身體不舒服為理由來拒絕朋友的引誘!

## 投桃報李

另外若你身邊剛好有食物, 可同時回請朋友, 除了能降低朋友的不悅感, 亦較能使自己順利脫身!

## 走為上策

如果朋友仍繼續引誘你吃檳榔, 那麼找個藉口盡早脫身是你的不二選擇!

## 虛與委蛇

若一時找不到理由推拒、離開, 就謹記「拖」字訣, 先拖再說, 躲過這次, 以後再想辦法!



知道檳榔傷害的不  
只是我們的身體嗎?



- 1 檳榔樹屬淺根系的樹種無法抓住土壤所以對水土保持一點也沒用!
- 2 檳榔樹無茂密樹葉與支幹無法阻擋雨水, 使雨水直接沖擊地面照成土石流!
- 3 檳榔園沒有地被物(雜草, 枯枝, 落葉)覆蓋, 使雨水直接沖擊地面照成土石流!
- 4 檳榔園施肥噴農藥照成水優養化與農藥殘留!

所以請拒食檳榔, 「救自己、愛地球」!!

資料來源: 1. 衛生署國民健康局

2. 奇摩知識家 <http://tw.knowledge.yahoo.com/question/question?qid=1007050508988>

3. 廖立人醫師的部落格



同學們! 不要認為自己還年輕, 不  
得口腔癌! 很多得口腔癌的人早期並不自知, 等到症狀一一出現時就已經太晚了!!

