

【檳榔與口腔癌的關係】

嚼檳榔，除了使牙齒變黑、磨損、動搖、牙齦萎縮造成牙周病，口腔黏膜下纖維化症、口腔黏膜白斑症及疣狀增生外，還會導致口腔癌。在台灣，檳榔與口腔癌關係密切，約九成(88%)口腔癌患者都有嚼食檳榔的習慣。抽煙、喝酒、吃檳榔都是導致口腔癌的主要危險原因，若是合併使用更會加速癌症的產生。

嚼食檳榔者的口腔癌罹病率，較未嚼食檳榔者，高出 28 倍。嚼食檳榔且有抽菸習慣者，口腔癌罹病機率是常人 89 倍。合併有吸菸、飲酒行為者，其罹患口腔癌是常人的 123 倍。

【檳榔的成份】



1. 檳榔子：

其主要成分包括多酚化合物、檳榔鹼、粗纖維、脂肪、醣類等，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，大量攝食檳榔鹼時，會抑制大腦活動，使食用者出現行動遲緩的現象。根據研究「**檳榔子屬第一類致癌物**」，表示**咀嚼檳榔子就會致癌**。

2. 萆花：

萆花（指雌性萆藤的花穗）內含**致癌物黃樟素**。

3. 萆葉：

萆葉（指雄性萆藤的葉）含兩種抗突變劑的酚類化合物，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，因此有較少致癌因素。

4. 萆藤：

萆藤是香辛植物的一種，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。

5. 紅灰與白灰：

兩者的差異在於紅灰有加入甘味料、調味品或香料…等各家偏方。石灰會使口腔環境變成鹼性；在鹼性環境中檳榔中的一些成份會釋放出一些游離基，而游離基易引起細胞變性。

在嚼檳榔的過程中，口腔黏膜會和檳榔成份中不同濃度之生物鹼及多種亞硝基安化合物接觸，而亞硝基安化合物早已被認為引起口腔黏膜病變的一種基本因子，亦是種致癌物質。菸草與檳榔一起合用，口腔癌罹患率大於未併食菸草者，因為菸草中特有的亞硝胺與檳榔中的亞硝胺會有加成的協同作用，更使致癌性增加。

嚼食檳榔可能會造成口腔癌或癌前徵兆。長期嚼檳榔會造成牙齒的磨損、磨耗，咀嚼功能變差，由於牙齒琺瑯質的喪失會造成牙齒的畏冷、怕熱、怕酸等敏感反應；更嚴重的是，會造成牙髓的變性或死亡。

【如何戒食檳榔】

1. 認識檳榔，了解嚼食檳榔的害處。
2. 減量嚼食檳榔。
3. 尋求檳榔替代品。

【拒嚼檳榔的六種技巧】

1. 哀兵致勝法

當面臨難以推托的勸食壓力時，以藉口拒絕。

2. 自我解嘲法

若因拒嚼檳榔而招來嘲笑，則順著友伴的嘲笑，也拿自己開玩笑，以幽默緩和和不悅的氣氛。

3. 走為上策法

當朋友遞給你檳榔時，立即找藉口離開。

4. 投桃報李法

當身邊恰巧有食物時，以之取代檳榔回請對方。

5. 安身立命法

以身體不適為由拒絕之。

6. 虛與委蛇法

一時找不到可以推拒的理由，可採用拖延戰術，先躲過此次，以後再想較好的辦法。



資料來源：衛生福利部國民健康署

<http://www.hpa.gov.tw/BHPNet/Web/HealthTopic/Topic.aspx?id=201109140001>