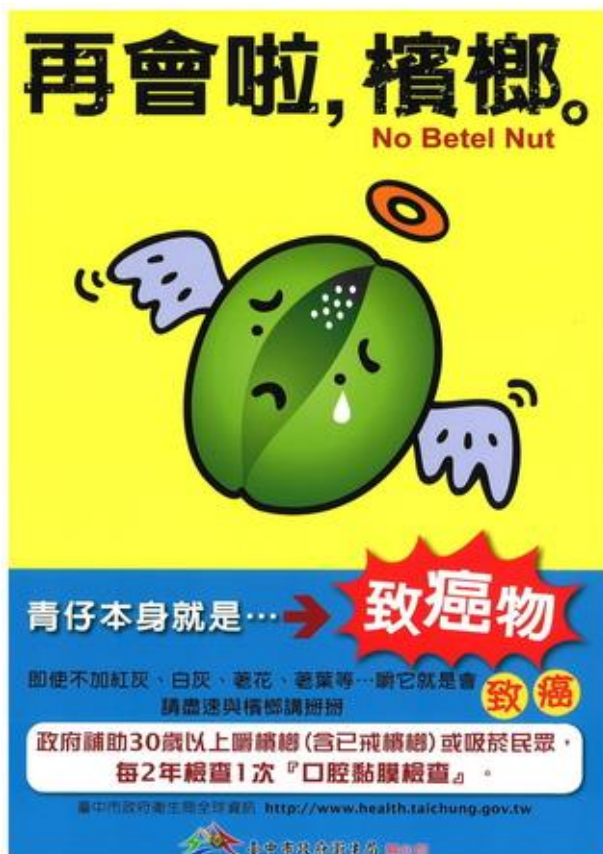


調查：國中生第一口檳榔大多來自家人！

50 歲的陳先生第一次吃檳榔，是國中時期一次寒假陪父親外出工作，當時天氣很冷，父親體貼的遞來一顆檳榔說道：「吃這個比較不會冷！」，從此檳榔不離身..直到口腔出現病變而悔不當初。

國民健康署針對國中生的嚼檳榔行為調查結果顯示：國中生的第一口檳榔大多來自家人及長輩，約佔 42.7%；其次才是朋友的 35.8%。可見得家人及朋友是影響年輕學子嚼檳榔與否的重要因素。

國健署說，檳榔是國際癌症研究總署公布的第一級致癌物，即使不含添加物，檳榔子即對人體致癌。研究亦發現檳榔的主成分檳榔鹼及檳榔素，長期嚼食可能會造成上癮，成癮後就很難戒除。若是民眾每天嚼食 10 顆檳榔、持續 10 年以上，就算戒掉檳榔，罹患口腔癌的高風險仍會持續 10 年以上。



健康拒檳達人包—拒絕技能

第一神功 一直拒絕法

「我真的不要嚼檳榔」

第二神功 二(餓)了離開法

「肚子餓了！吃飯去」

第三神功 三五成群法

「我們一起去打球吧」

第四神功 四(時)尚做自己

「嚼檳榔耍帥，落伍了」

第五神功 五(我)很愛你法

「同學我愛你喔，不要嚼檳榔啦！」

第六神功 六(留)錢理財法

「嚼檳榔花錢又傷身」

第七神功 七(氣)爽交友法

「嘴巴臭臭，我的朋友不喜歡！」

第八神功 八(爸)媽親情法

「爸媽知道我嚼檳榔，會很傷心的！」

第九神功 九(救)皺美容法

「我不嚼檳榔、不要血盆大口、滿口黑牙」



3 不 1 要，檳不入口，癌症遠走！

國民健康署王英偉署長呼籲，請記得「3 不 1 要」的健康策略：不吸菸、不飲酒、不嚼檳榔（3 不）及 30 歲以上凡有吸菸或嚼檳榔者（含戒檳）定期做口腔黏膜檢查（1 要），及早戒檳不嫌晚，自己的健康自己顧！

- 參考資料：
- 1.三立新聞網(2016.8.15)
 - 2.無菸檳校園網路資源平台
 - 3.衛生福利部國民健康署