

【戒檳衛教說明單】

您好：

首先，我們要大大鼓勵您想要戒除檳榔的決心！我們了解戒除檳榔的困難度，因此特地準備此說明單以及用品包，一起幫助您成功戒檳，守護您的健康！

1. 檳榔本身就是致癌物：

檳榔籽：含檳榔鹼，會使口腔黏膜細胞變質，粗纖維會造成口腔纖維化。

紅灰：石灰遇到水之後會產生熱，熱度傷害口腔黏膜。

白灰：加促檳榔鹼致癌。

荖藤：含有黃樟素等致癌物質，易致肝癌。

荖葉：辛辣物質會使口腔黏膜細胞變質。



2. 檳榔減量及嚼食替代品：

嚼食檳榔習慣不太可能一次戒掉，因此我們可以從設定目標減量開始，並使用替代品，如：蒟蒻乾、芒果乾、口香糖、洛神花、滷豆干、芒果乾及人蔘糖等...

3. 學習拒絕技巧：

戒檳之所以困難有一部分是因為它屬於社交生活的一部分。菸、酒、檳榔可以拉近人與人之間的距離；但它對健康的危害是更大的！您或許用檳榔談成了一筆生意，不過在無形中卻賠了您的健康！因此我們提供數種如何拒絕檳榔的技巧，幫助您戒除成功。

4. 嚼食檳榔是一種習慣：

許多人以為檳榔跟香菸一樣有令人成癮的物質；但事實上，整顆檳榔不管有無添加紅灰、白灰或荖葉，都充滿了檳榔鹼這種致癌物質，它沒有成癮性，故嚼食檳榔是一種習慣！

5. 戒檳專線：

若您對戒檳有任何問題及困難，我們有專業人員及時協助！

台北院區

02-25433535 轉 3489

淡水院區

: 02-28094661 轉

2949

馬偕紀念醫院 戒檳衛教護理師：李欣真 關心您的健康~

(請翻面)

【口腔黏膜自我檢查】

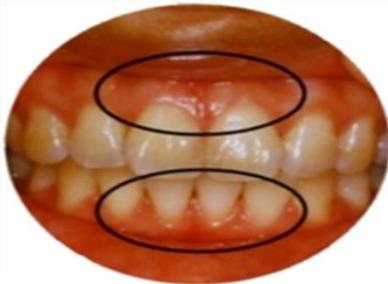
您有仔細觀察過您的口腔有無異狀嗎？請看圖片或由工作人員教您如何做口腔自我檢查！所需用品為一面鏡子、手套、小手電筒。

第一步：注意顏面及頸部之對稱性，有無腫脹，開口程度大小



正常嘴巴張開最大寬度約是手指**三指幅**，若明顯小於這個寬度，應懷疑口腔黏膜是否

第二步：檢查口腔看看是否有顏色的改變或外觀的不平滑硬塊、突起物



上、下牙齦



上、下顎齒
頸部磨損

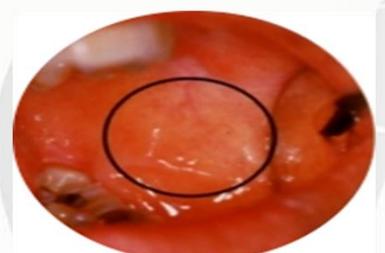
第三步：檢查是否柔軟滑潤粉紅色，有無紅白斑、潰爛、粗糙、硬塊、突起物



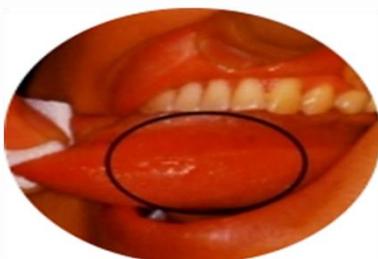
按摩牙肉



按摩面頰



檢查面頰



檢查舌側



檢查舌底



檢查軟硬腭