

第一堂

檳榔的危害與口腔癌的關係 &
設定自我目標



相見歡

檳榔的危害與口腔癌 的關係

• 想想看，圖片中的人為什麼會變成這樣？



檳榔的危害與口腔癌

- 檳榔的危害

- 吃檳榔會造成口腔纖維化

檳榔的粗纖維，會不斷地磨損口腔黏膜，當修補傷口的膠原蛋白過多時，口腔將無法自由伸展。嚴重者，張口最大只有2公分，只能吃流質食物。

檳榔的危害與口腔癌

- 想一想，若將菜瓜布連續在手臂上摩擦，會造成什麼後果？如果咀嚼菜瓜布，會有甚麼樣的後果？

檳榔粗纖維對口腔的危害如下：

- 摩擦 → 受傷 → 傷口結疤
→ 再摩擦 → 結疤不斷累積 → 口腔難以張開。



檳榔的危害與口腔癌

- 檳榔的危害

吃檳榔會導致口腔紅斑、白斑、口腔潰爛

此類病症同時也為口腔癌前兆(此類患者有50%以上的機率會罹患口腔癌)



(1) 舌右側：白斑症

檳榔對健康的危害

- 檳榔的危害--吃檳榔會提高牙周病發生機率

迷思：吃檳榔可以顧牙齒，不會得蛀牙？

檳榔的粗纖維會不斷傷害牙齦，牙齒。牙齒會磨損，牙床不斷下移。最終將導致牙床無法繼續提供養份給牙齒，形成牙周病。

檳榔對健康的危害

- 牙齒的損耗和牙周病



檳榔的危害與口腔癌

對檳榔致癌的迷思：

1. 檳榔是中藥的一種，對身體不會有危害？
2. 因不肖廠商添加漂白劑等不良物質，才會導致檳榔致癌？
3. 檳榔致癌是因為紅/白灰、荖花等添加物，本身是不會致癌？

檳榔的危害與口腔癌

- 檳榔的危害---不含紅灰、白灰、荖花、荖葉的檳榔果實本身就會致癌！

檳榔所含的多酚類化合物、檳榔鹼(arecaidine)、檳榔素(arecoline)皆有致癌性

- 十個口腔癌患者中，有九個有吃檳榔習慣！

〔7〕 左側口角：
下唇及頰黏
膜癌



檳榔的危害與口腔癌

- 口腔癌成因：

由於檳榔本身主成份為檳榔鹼。檳榔鹼已經被證實是致癌物質。

檳榔常見的添加物：荖葉/荖花均含有黃樟素，黃樟素早已被證實是致癌物質，故被禁用於各食品。



〔23〕 顏面下方及頸部：末期頰癌

檳榔的危害(整理)

- 不含紅灰、白灰、荖花、荖葉的檳榔果實本身就會致癌
- 吃檳榔會造成口腔纖維化
- 吃檳榔會導致口腔紅斑、白斑、口腔潰爛
- 吃檳榔會提高牙周病發生機率
- 孕婦嚼食檳榔，可能會使新生兒體重過輕或是有早產、流產、死產現象
- 吃檳榔會對家庭經濟造成負荷

The background features a scenic view of a snow-capped mountain range under a clear sky. The image is overlaid with a white grid pattern. The text is centered horizontally and vertically.

頒發戒癮自我決心手冊

戒癮班課程內容簡介

戒檳班課程內容簡介

- 為四小時之密集課程，內容除了宣導檳榔的危害性之外，並利用自我成長團體方式授與學員各種不同生活技能，以達成學員能戒嚼或減量檳榔之目標
- 每次上課都會檢查戒檳自我決心手冊
- 每次出席課程時，均有獎品獎勵學員。會依目標達成率、手冊填寫情況、心得分享、課堂表現等進行評量
- **4次上課皆出席(全勤獎)：每人300元同值禮券**
- **成功戒檳獎：每人1000元同值禮券**
(標準：學員在上完一個月的課程後，於電訪當時前七日內無吃檳榔的行為，且需要隊長認證)
- **成功減檳獎：每人500元同值禮券**
(標準：學員在上完一個月的課程後，能達到當初設定的目標，並且經過隊長認證)

設定個人戒癮目標



戒癮自我決心手冊 填寫方式

戒檳自我決心手冊填寫方式

- 手冊填寫每週應該至少二次以上，學員可在手冊中寫下在戒檳榔日常生活中的感言、想法、及自我檢討等。
- 決心契約書可影印分給家人或好友，讓他們瞭解學員的決心，一起支持學員達成目標。
- 填寫手冊時應誠實面對自我，不可因為應付課程、檢查而捏造手冊內容。

輔導志工制度

輔導志工制度

- 志工輔導目的
 - 決定戒除檳榔的人，除了要面對檳榔的誘惑外，還會受到朋友的人際壓力。
 - 每個決定戒除檳榔的人，都需要我們的支持
 - 單獨戒檳榔，十個有九個會失敗；一起戒檳榔，十個有九個會成功
 - 輔導志工可以讓戒檳榔中的人知道：有人一直在支持他

輔導志工制度

- 志工輔導方式
 - 協助學員填寫問卷
 - 協助學員設定自我目標
 - 協助學員填寫戒檳自我決心手冊
 - 提醒、支持學員戒除檳榔
 - 進行電訪
 - 填寫戒除檳榔輔導志工記錄表

下次見面，記得帶
牙刷喔！