

戴口罩不能防口腔癌



拒檳可以



致口腔癌

口腔癌

- ♂台灣青壯年男性易罹患的癌症
- ♂每年7,000多人診斷
- ♂每年3,000多人死亡
- ♂死亡年齡中位數：58歲

危險因子

- 嚼食檳榔
- 吸菸
- 飲酒過量



嚼檳榔對口腔的傷害

長期檳榔粗纖維、生物鹼摩擦與刺激造成：
牙齒著色、磨耗、蛀牙、牙周病

口腔黏膜硬化、張嘴痛苦，常潰瘍，**紅斑或白斑**、**口腔癌**



預防口腔癌 我該怎麼做

✓ **戒檳、戒菸、戒酒**

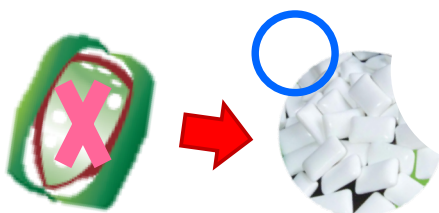
✓ **口腔黏膜檢查**

📢 政府提供30歲以上有嚼檳榔（含已戒檳榔）或吸菸者，
每2年1次口腔黏膜檢查【快利用！】

戒除檳榔的方法

● 善用替代品

嚼食無糖口香糖或喉糖來替代嚼檳榔



● 轉移話題

我怕口腔癌
不敢吃檳榔
謝謝好意



● 轉移情境

試試口香糖
也不錯喔



遠離嚼檳情境，
規律運動增免疫力

