



## 口腔癌三惡棍：菸檳酒

100個口腔癌病患中，有88個人具嚼檳榔習慣。同時有抽菸、喝酒及嚼檳榔習慣者，其罹患口腔癌是皆無使用者的123倍。

## 菸檳酒對口腔的危害

1. **口臭**：影響人際關係。
2. **牙齒、嘴唇及口腔黏膜變色**：影響顏面外觀。
3. **牙齒磨損、敏感**：牙齒酸痛，飲食選擇受限，甚至無法正常咀嚼食物。
4. **易蛀牙**：牙齒受損或酸蝕牙齒，易導致蛀牙。
5. **牙周病**：牙齦出血、腫脹、膿包、萎縮，牙根暴露或牙縫變大鬆動、位移或無法正常咬合。
6. **口腔癌前病變**：口腔黏膜經過長期損傷未痊癒及刺激易發生細胞病變，如：白斑、紅斑、紅白斑、疣狀增生、纖維化症、長期潰瘍或糜爛等。
7. **口腔癌**：檳榔鹼、砒、多酚類、酒精代謝物乙醛等，皆為致癌物，經長期暴露及多種危害物質持續刺激，可能慢慢使細胞病變且癌化，最終導致口腔癌。

## 那些危害健康的物質



菸品燃燒後可產生7000餘種化合物，其中至少有70種致癌物！

- 尼古丁** 具成癮性，長期使用可導致心血管疾病。
- 焦油** 黃色黏性物質，可阻塞及刺激氣管、肺部。
- 甲醛** 俗稱福馬林，可擾亂人體細胞代謝。
- 氰化物** 劇毒，可導致神智不清、痙攣、呼吸衰竭，約0.05-0.3公克可致命。
- 一氧化碳** 同瓦斯中毒氣體，可使體內組織缺氧、心肌梗塞、中風，甚至死亡。
- 砒** 俗稱砒霜，具有致癌性，長期使用可導致皮膚癌、肝癌、膀胱癌或肺癌等。



國際癌症研究機構 (IARC) 證實：不含添加物檳榔子為一級致癌物！

- 檳榔鹼** 該物質會產生亞硝酸胺，可誘導實驗動物產生腫瘤。
- 多酚類** 可抑制膠原蛋白，使其於口腔黏膜下堆積而硬化；亦可釋放活性氧或含氧自由基，破壞細胞或使細胞突變。



臺灣有1/2 人口具有「酒精不耐症」喝酒容易臉紅，罹癌風險大增！

- 乙醇** 酒精會在肝臟形成具致癌性乙醛，因此酒精飲料被國際癌症研究機構 (IARC) 列為一級致癌物，此物質會造成臉紅、噁心、嘔吐、頭痛、宿醉等症狀，需透過乙醛去氫酶（一種酵素）將乙醛轉化成無毒的乙酸，才能達到解酒效果，但臺灣有一半民眾缺乏此酵素，長期下來將傷害肝臟及全身。

## 口腔癌前病變認清楚

演變成口腔癌之前，會先出現癌前病變，若發現口內出現「破斑硬突腫」之一的情形，應盡速就醫檢查。

- |                        |                         |                              |
|------------------------|-------------------------|------------------------------|
| 1. 破：<br>口腔黏膜破皮超過兩週未癒合 | 2. 斑：<br>口腔黏膜出現不明的紅斑、白斑 | 3. 硬：<br>口腔黏膜逐漸變硬、緊，嘴巴越來越張不開 |
|------------------------|-------------------------|------------------------------|



- 4. 突：  
口腔黏膜表面有不規則的突起（乳突狀或疣狀突起）

- 5. 腫：  
臉或頸部有腫塊或兩邊不對稱

## 遠離口腔癌 簡單5撇步



1. 遠離菸品、檳榔、酒
2. 定期刷牙，保持口腔衛生
3. 保持身體營養均衡



4. 定期口腔黏膜篩檢
5. 如有發現異狀，要趕快就醫