



爲了健康，請戒食檳榔

編輯室

檳榔的栽培在本省已有長久的歷史，在日據時期曾因嚼食有礙衛生及觀瞻，而嚴加取締並限制種植，光復後，因有關當局疏於注意，致嗜食者又漸增，隨處可見的檳榔攤即爲明證。

由於檳榔中的配料有刺激、興奮交感神經的作用，嚼食者會有發熱、出汗、精神亢奮、不易疲勞等令人著迷的現象，而難以抗拒，但就醫學觀點來看，卻是有百害而無一利的。茲略述其對人體健康的影響如下：

- (一)對牙齒的影響：由於石灰質和檳榔汁充滿在口腔中形成牙結石，又由於長期用力嚼食，而咬耗牙質甚至使牙齒裂開或折斷。
- (二)對顫顎關節的影響：由於牙質咬耗以及顫顎關節面的磨耗形成咬合改變及顫顎關節疼痛和病變，使得開口閉口時會出現聲音且關節疼痛，不僅痛苦不便，且治療也相當困難。
- (三)對牙周組織的影響：由於檳榔纖維頗爲粗硬，會刺傷牙齦或塞住牙縫，造成牙間乳頭的壓迫而發炎，也由於用力嚼食，對牙周膜造成傷害，使得牙根周圍發炎、浮腫、疼痛，另方面由於石灰質和檳榔殘渣的堆積，牙結石越結越厚實，使得牙齦受損，紅腫、化膿、牙根外露等而產生牙周病變，終至牙齒一顆顆脫落或不得不拔除。
- (四)對口腔粘膜的影響：由於嚼食檳榔而造成口腔粘膜下纖維化和白斑病，也就是口腔癌的前期病變，其臨床症狀爲張口困難、疼痛、麻木感、口腔粘膜變白及潰瘍。
- (五)對消化系統的影響：檳榔汁垢污唇緣染黑齒頰影響觀瞻，且損害味覺神經與唾液分泌，

妨礙消化機能，檳榔渣刺激胃壁，造成胃粘膜發炎甚至穿孔，影響營養吸收，造成營養不良。

雖然癌症的原因錯綜複雜，仍無定論，但根據很多研究和實驗顯示，口腔癌患者有五成至八成有嚼食檳榔的習慣；綜合上述，可知嚼食檳榔對健康造成極不利的影響，而目前臺灣地區的檳榔消費人口又高達一八〇萬到二六〇萬人，如果您是其中的一個，希望您能即早覺醒，爲了自己的健康，爲了家庭的幸福，爲了不浪費醫療資源，也爲了淨化環境，請即時戒絕，如果您的親朋好友是嚼食者，希望您能發揮愛心，勸導他們遠離檳榔維護健康。

