

破除常見的 檳榔迷思

口腔癌中心個案師 | 李佩玲



戒檳榔牙齒不會壞掉

「我之前曾經戒過檳榔，但是戒掉之後牙齒開始痠軟、牙齦浮腫的，甚至掉牙，不得已才又開始吃檳榔。」這是最常聽到民眾反應的戒檳榔障礙，但實際上真是如此嗎？

其實是因為檳榔子（菁仔）會讓「口腔麻木」，在咀嚼檳榔時，口腔就像被打麻醉劑一樣，長期嚼檳榔使得口腔長期在麻木的狀態，導致牙齒有狀況但被檳榔麻痺而沒感覺，等到檳榔戒掉後，檳榔的麻痺作用逐漸消退，口腔恢復感覺才發現牙齒有問題，因此正確答案是「檳榔的麻痺作用消退，讓牙齒的問題顯現出來」，並不是「戒檳榔壞牙齒」。

倘若戒檳榔後有出現口渴、牙齒疼痛、痠軟無力、牙齦癢癢的或牙齦浮腫、以前咬得動的食物現在咬不動，這些都是「正常現象」，且此現象是「暫時」的，約1~4週

左右牙齒不適的狀況就會消失，如果戒檳榔後有出現牙齒不適的「過渡期」，建議刷牙時可選用「抗敏感牙膏」來舒緩，或尋求牙醫協助，倘若過了一段時間牙齒不適的狀況遲遲未改善，就代表是您的牙齒真的有狀況，只是以前被檳榔麻痺沒發現，應儘早尋求牙醫治療，以免將來造成嚴重的牙周病甚至掉牙。

檳榔是最直接的致癌因子

10個口腔癌9個嚼檳榔，且早在2003年檳榔子（菁仔）就被證實是「第一級致癌物」，即便選擇較貴的「特幼」檳榔，同樣也會致癌，且通常口腔癌的好發部位與嚼檳榔習慣有很大的關聯，例如嚼檳榔時如果習慣在右邊的口腔咀嚼，則右側的口腔黏膜就更加容易演變為癌，且在咀嚼時檳榔汁會遍及全口腔，如果又有吞檳榔汁的習慣，檳榔汁又會接觸到咽喉、食道，以致全口腔、咽喉及食道都會被檳榔的致癌物所傷害，也因此「口腔檳榔癌」的病患常有第二部位原位癌的高發生率。





口腔癌中心謝明好主任執行口腔篩檢

原住民嚼檳榔也會得口腔癌

「我看原住民他們也都有吃檳榔，有的吃到 90 幾歲了還不是沒有得口腔癌，所以會不會得口腔癌都是看運氣。」很多嚼檳者會用這個理由作為安慰自己的藉口，但事實上依照「原住民族人口及健康統計年報」最新的統計顯示，2015 年原住民族十大癌症死因的第 3 名就是口腔癌，而原住民族罹患口腔癌的死亡率又高於非原住民族，其主因就是原住民的檳榔文化所致，由此證明口腔癌會不會找上門與種族無關，仍然與嚼檳榔息息相關。

遠離口腔癌 戒檳榔 拒菸酒才有效

有些民眾以為，雖然有嚼檳榔的習慣，但平時都有在注重口腔清潔，天天刷牙、漱口，甚至會使用牙粉來刷牙，以為只要將檳榔污漬刷掉就能防止口腔癌，但事實

上若只注重口腔清潔不戒檳榔、戒菸酒，對於預防口腔癌是沒有效果的，而且如果過於用力刷牙或牙齒長時間受到牙粉粗顆粒的磨擦，反會導致牙齒表面被磨損，進而引發牙齒鬆動、掉牙、牙齒敏感等問題，因此要預防口腔癌，唯一方法還是戒除檳榔、拒菸酒。

戒檳榔後仍要定期做口腔篩檢

檳榔最可怕的是檳榔所造成的危害「潛伏期長」，至少 10 年以上，就算已經戒掉檳榔了，但畢竟以前吃檳榔也吃了好幾年，這幾年吃的檳榔致癌物其實已潛藏在口腔內，仍可能還在持續緩慢的病變，也因此才會有「檳榔戒掉了還會得口腔癌」的狀況發生，所以若能越早戒除檳榔就能越早脫離潛伏期、降低癌化的機率，須強調的是，也並非戒掉檳榔 10 年後就絕對不會變口腔癌，還需看個人體質及以往的嚼檳量，若是以前檳榔吃的量多、致癌物累積的量就多，其潛伏期可能就不只 10 年，所以即使檳榔戒掉了，仍然要記得每 2 年做一次免費的口腔篩檢，才是口腔重要的保命符。👏