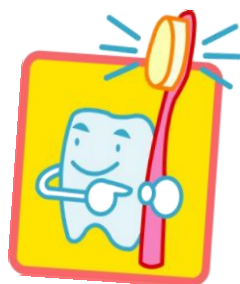




## 戒除檳榔的技巧

嚼檳榔是造成口腔癌的主要原因。有嚼檳榔與抽煙習慣的民眾，除了要定期進行口腔篩檢以外，最好還是要儘量少碰檳榔、菸與酒，才能降低罹患口腔癌的機率。以下是戒除檳榔的技巧，你也可以試試看喔！

- 規律生活：盡量不熬夜並適當的休閒活動及運動
- 遠離誘惑：避開會經過檳榔攤的路線或減少出席應酬場合
- 健康飲食：少喝咖啡、酒、茶類等刺激性食物及勿暴飲暴食
- 堅定信心：時常鼓勵或警惕自己  
- 「我正在戒檳榔」
- 提升形象：多刷牙或漱口維持口齒清新
- 尋求替代物：可用口香糖、喉糖、人蔘糖或其他食物來替代檳榔



資料來源：內政衛福勞動處（2015）· 取自 <http://www.ey.gov.tw/kids/cp.aspx?n=A25664C17078BA2E>  
衛生福利部國民健康署癌症防治組（2014）· 戒檳教戰手冊· 取自 [http://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu\\_detail.aspx?CatId=21674](http://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?CatId=21674)

【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】