



檳榔不入口 健康跟著我

不要忘記了！檳榔子本身就是致癌物，就算沒有加入紅灰、白灰、荖花、荖葉以及其他配料，還是一樣會致癌！在此呼籲紅唇族們，為了自己的健康也請替您的家人著想，千萬別碰菸、酒、檳榔，才能讓自己遠離癌症的威脅。



認識口腔癌前病變



- ✓ 嘴巴內持續出現不明原因的腫塊
- ✓ 嘴巴內的潰瘍傷口超過兩個禮拜沒有癒合
- ✓ 嘴巴黏膜上有紅色或白色斑塊或斑狀
- ✓ 經常覺得嘴巴乾澀、灼熱或刺痛感

★ 口腔癌相關問題，建議諮詢「耳鼻喉科、口腔外科」

如何居家自我口腔檢查



一. 照鏡子觀察臉部外觀



1. 看臉部是不是左右不對稱，或有無突出的腫塊。



2. 張口有無困難。



3. 用手指抓住咽喉（頸部），吞口水看看是否有異樣感覺？

二. 照鏡子檢查口腔內部



1. 翻開臉頰、上下唇檢查口腔黏膜、牙齦有沒有硬塊、變色(白色或紅色)、變粗糙或超過二個星期未癒合的潰瘍。



2. 伸出舌頭左右擺動，看知道是否正常，捲起舌頭看舌腹、舌緣、口腔底部是否有突起、硬塊、潰瘍等症狀。



3. 張嘴發出『啊』聲，檢查軟、硬顎和懸雍垂是否有突起、硬塊、潰瘍等異常現象。



除了定期做篩檢，也可以在家自我檢查，如果有發現異常，就要趕快就醫喔！



資料來源：衛生福利部國民健康署癌症防治組(2005)· 取自 http://health99.hpa.gov.tw/educZone/edu_detail.aspx?Catid=10003&Type=001

【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】



衛教單張製作發行調查表

院內製作的中文衛教單張，將於本院使用，因此懇請您能於百忙之中，針對『印刷品質』、『文字大小』、『圖片或照片』、『美編排版』等部分，進行審閱與勾選，以作為送印前最後的確認，如有相關建議及需要改進的地方，懇請填入意見欄位內，俾利為修正之參考。感恩您的協助！

1. 此份衛教單的印刷品質顏色，您覺得：

滿意 普通 需改進：_____

2. 對此份衛教單的文字大小，您覺得：

滿意 普通 需改進：_____

3. 對此份衛教單的文字敘述，您覺得：

滿意 普通 需改進：_____

4. 對此份衛教單內文所附的圖片或照片，您覺得：

滿意 普通 需改進：_____

5. 此份衛教單的美編及排版，您覺得：

滿意 普通 需改進：_____

6. 整體而言此份衛教單張的發行使用，您是否：

同意 不同意 需改進：_____

衛教單張審核者簽名：_____

您的身分是：患者 家屬 社區民眾 院內員工

衛教單張名稱：檳榔不入口 健康跟著我

備註：請您填完調查表後交給護理人員，再由護理人員將表單送至健教中心統一收齊

繳回企劃室審查，若有疑問請致電健教中心助理 4430 洽詢。