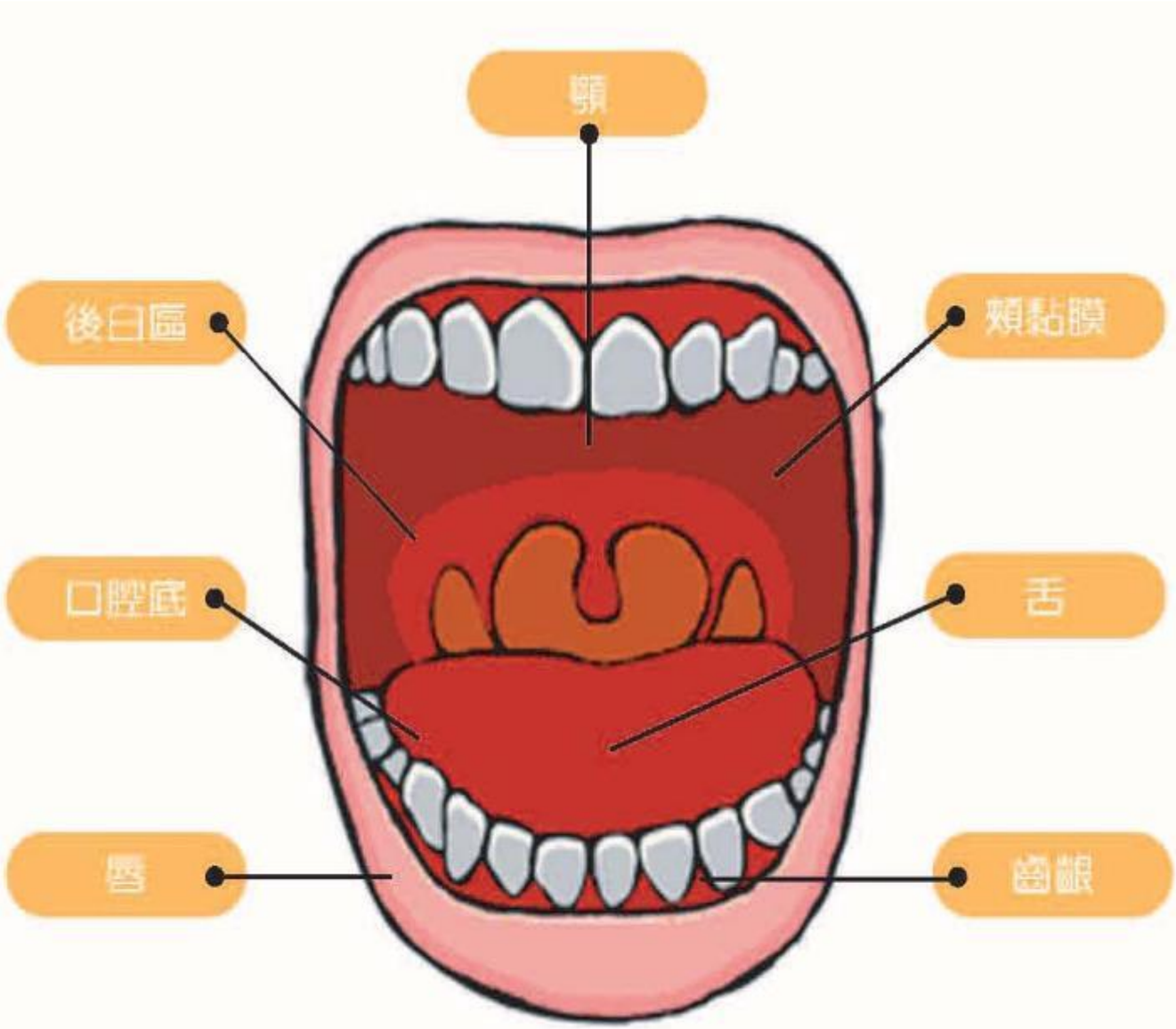
預防口腔癌小學堂

財團法人陽光社會福利基金會

認識口腔癌

- 口腔範圍包含：唇（上下唇）、齒齦（上下牙齦）、舌部、頰部、硬顎（上顎）及口底部（舌頭下方）。發生在這些部位的惡性腫瘤通稱「口腔癌」



【口腔解剖圖】

台灣男性口腔癌
發生率世界第一！

台灣男性口腔癌
發生率&死亡率
十大癌症中皆排第四
尤以中壯年居多

口腔癌危害罄竹難書

- **口腔癌最新統計**
  - 癌症死亡率第5名 (男性的第4名)
  - 死亡人數則從902人增加至**3027**，**每3小時**就有一人因口腔癌而往生。（107年死因統計統計）
  - 近年來，台灣每年罹患口腔癌的人數，從1,866增加至**7,805**人，台灣**每67分鐘**，就有一人罹患口腔癌！（107年公佈之105年癌症統計）
  - 是30-59歲男性罹癌榜首。

對**個人**的傷害

- ✓ 長期的抗癌歷程
- ✓ 工作能力減損
- ✓ 外觀受損
- ✓ 說話不方便
- ✓ 吃東西不方便
- ✓ 威脅生命

對**家庭**的衝擊

- ✓ 經濟負擔增加
- ✓ 照顧病人的壓力
- ✓ 生活重新適應
- ✓ 失去家人的恐懼

導致口腔癌的要犯

導致口腔癌的原因

(1) 三大危險因子:　檳榔 、菸、酒

100個口腔癌的病患中，
有 (88)個人有吃檳榔的習慣

有抽菸、喝酒、吃檳榔習慣的人，
罹患口腔癌是一般人的(123)倍。

(2) 會對牙齒或口腔造成長期、反覆傷害的因素：

沒裝好的假牙

尖尖的蛀牙

不良口腔衛生

長期吃很辣或很燙食物

陽光照射

長期營養不良

飲食作息不正常

不良嗜好導致口腔癌之危險率

不良嗜好	致癌倍率
無不良嗜好	1 倍
嚼檳榔(B)	**28 倍**
酗酒(A) + 嚼檳榔(B)	54 倍
吸菸(C) + 嚼檳榔(B)	89 倍
A + B + C	**123 倍**

資料來源：高醫葛應欽教授研究

台灣檳榔嚼塊的組成

- 檳榔子(檳榔果實)
- 荖葉
- 荖藤
- 荖花
- 白灰
- 紅灰

檳榔嚼塊的致癌成分

- **檳榔子含檳榔鹼 arecaidine、檳榔素 arecoline**
  - 檳榔鹼、檳榔素在口腔中會 硝化（nitrosation）產生亞硝胺，這些硝化衍生物可誘導實驗動物產生腫瘤。
- **檳榔子含多酚**
  - 多酚類成分會抑制膠原蛋白酶，使膠原蛋白更易於在黏膜下堆積而硬化。
  - 多酚類成分在嚼食檳榔的鹼性環境下會釋放出活性氧或含氧自由基，造成細胞傷害、突變甚至細胞的死亡。
- **荖花中之黃樟素**
  - 黃樟素、丁香油 等毒性成分共同作 用，可能導致口腔表皮細胞層萎縮變薄，誘導發炎。
- **紅灰、白灰中的氫氧化鈣**
  - 氫氧化鈣促使口腔環境變鹼性，增強多酚類之傷害。

檳榔富含粗纖維，嚼檳榔等於用沾滿致癌物的菜瓜布在磨口腔

嚼檳榔對口腔健康的危害

- 牙齒染色
- 牙齒咬耗
- 牙齒敏感
- 牙髓病變
- 牙周病
- 口腔癌前病變
- 口腔癌

圖片來源：新竹馬偕電子報87期

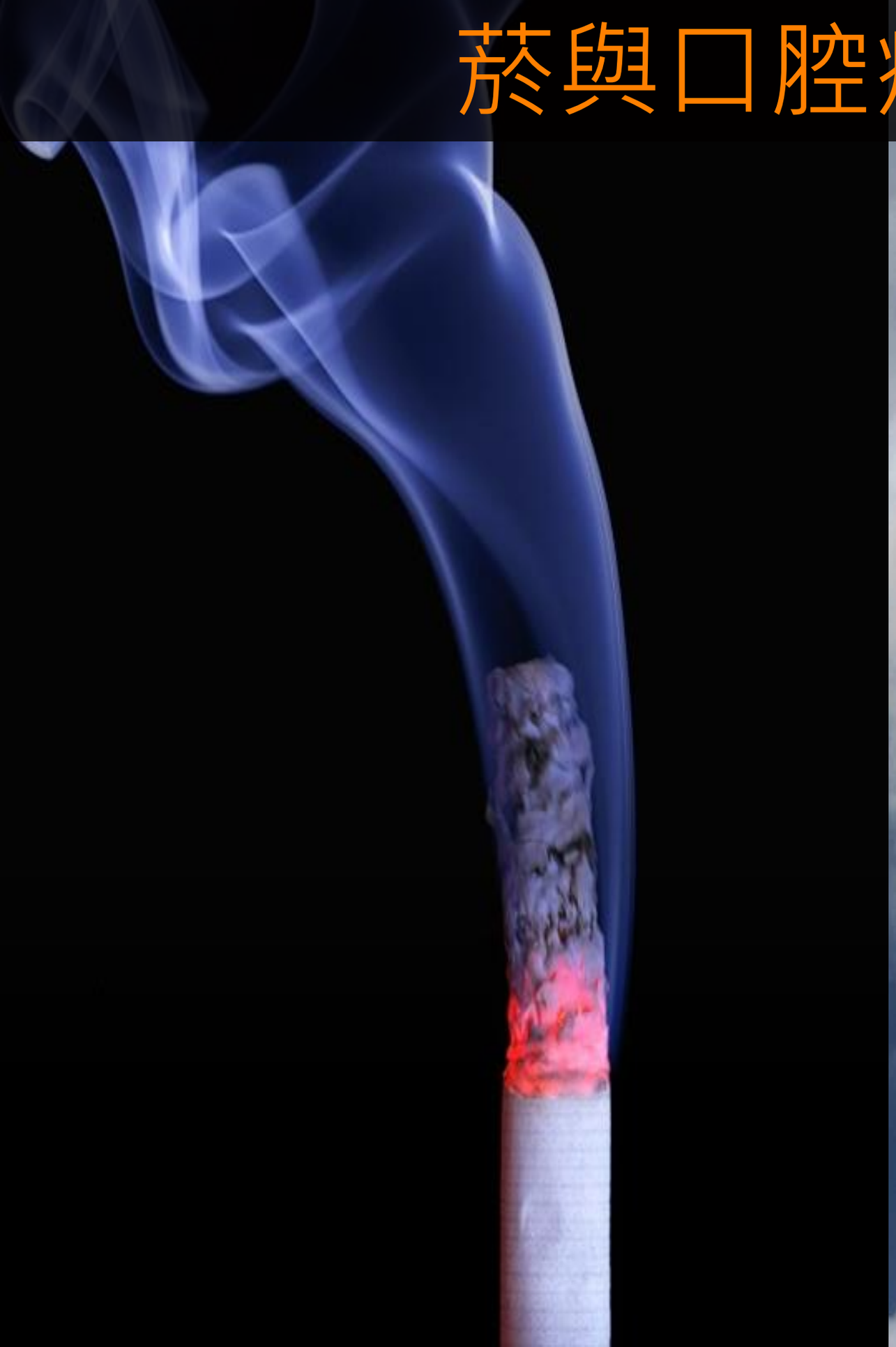
研究證實嚼檳榔會成癮！且嚼檳成癮的人更容易出現口腔癌前病變！

檳榔使用疾患的程度	發生口腔癌前病變的風險
沒有疾患或沒嚼檳榔	1
輕度	9.6倍
中度	35.5倍
重度	27.5倍
中重度+嚼更多或更久	88.9倍
中重度+有耐受性	153.4倍

整理自：高雄醫學大學與中國醫藥大學跨國研究，2018年發表於美國醫學學會雜誌之精神病學分冊（JAMA Psychiatry）

- 「檳榔使用疾患」的程度：嚼檳榔嚼成癮後會出現的問題嚴重程度
- 中重度+嚼更多/更久：是指有中重度成癮狀況的人中，檳榔嚼食時間較久或是嚼得比較多的人
- 中重度+有耐受性：是指除了有中重度成癮狀況，而且要嚼更多檳榔才能滿足的人

菸與口腔癌的距離?



氨樹膠
(洗潔劑)
*氨基鉀酸酯
甲苯
(工業溶劑)
*釷
(一種放射性元素)
氰酸
(被用於毒氣室中)
砷
(致命毒藥)
*二苯并吖啶
*鎘
(使用為電池)
丙酮
(溶劑)
甲烷、沼氣
(天然氣)
*萘胺
*焦油腦
丁烷
(液態天然氣)
甲醇
(使用為火箭燃料)
乙酸
(醋)
樟腦
(驅蟲噴霧劑)
乙烯基氯化物
(使用於塑膠原料中)
硬脂酸
(蠟燭)
雙對氯苯基三氯乙烷
(殺蟲劑)
尼古丁
(使用為除草劑及殺蟲劑)
一氧化碳
(在廢氣中發現)
六甲基四胺
(*為已知的致癌物質)

來源：天主教若瑟醫院

吸菸容易掉牙！

吸菸

白血球功能下降
無法抵抗細菌

有時間吸菸

沒時間刷牙

孳生
細菌

口腔衛生不良

掉牙

分泌毒素→滲入體內→
引發破壞性免疫反應→
牙齒周圍骨頭
越來越少

分泌消化酶→
把殘留食物發酵→
腐蝕牙齒
蛀牙日漸擴大

尼古丁
導致血管收縮
營養輸送不良
修護功能不足

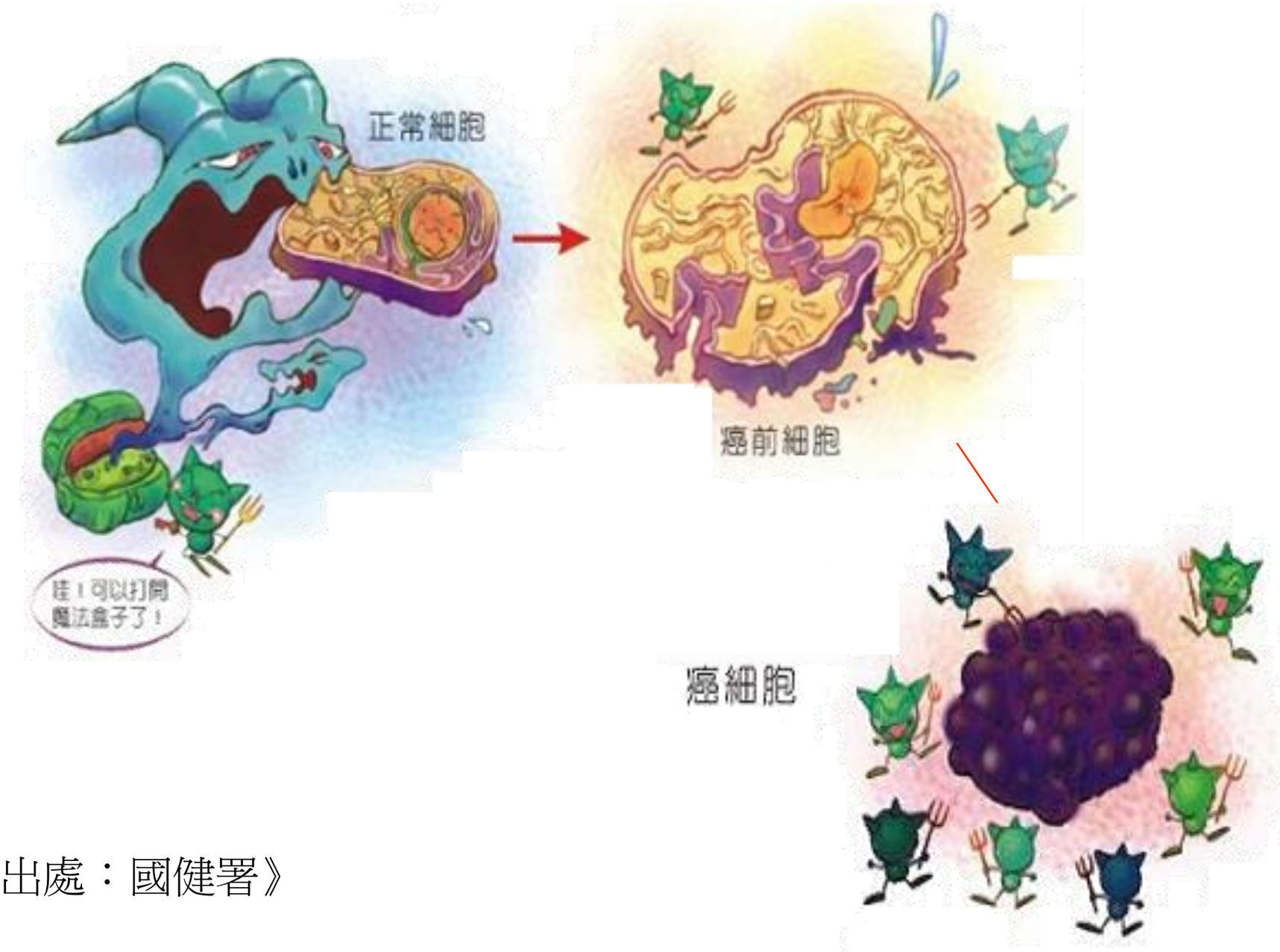
出處：華文戒菸網

吸菸也會對口腔黏膜造成傷害，造成病變(最常見是白斑)，嚴重則導致口腔癌

小心口腔癌前病變

癌細胞入侵前，會先在口腔出現的是癌前病變

口腔癌癌化歷程約10-15年



《圖片出處：國健署》

癌前病變

- 白斑、紅斑、紅白斑、疣狀增生物、異常腫塊、口腔黏膜纖維化、二週以上不癒的破洞

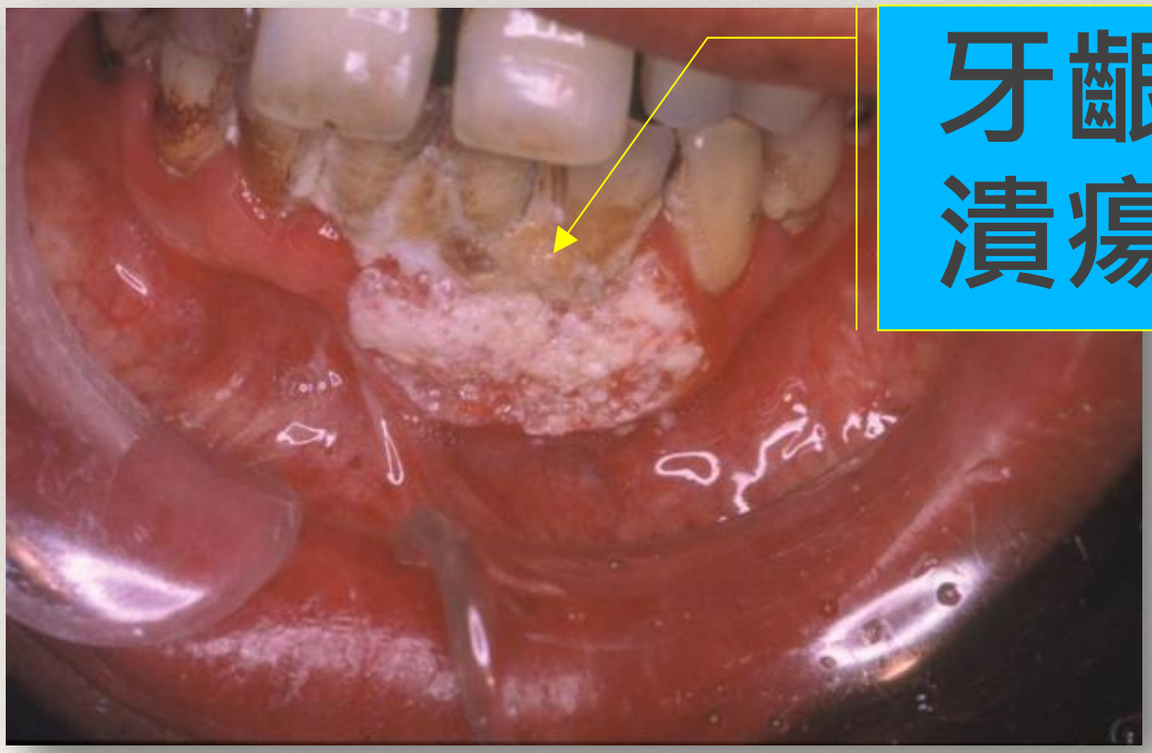
正常的口腔

粉紅色、平滑柔軟

舌側緣白斑

圖片來源：中華民國口腔顎面外科學會

【 感謝台大醫院口腔顎面外科李正喆醫師、韓良俊醫師提供 】



口腔黏膜下纖維化
張口困難(正常應該可有3～4指)

圖片來源：中華民國口腔顎面外科學會

如何預防口腔癌?

如何預防口腔癌

良好的生活習慣

- ✓ 遠離致癌物質：檳榔、菸、酒
- ✓ 做好口腔衛生
- ✓ 維持正常生活作息，避免熬夜
- ✓ 養成健康飲食習慣

早期發現，正確治療！

- ✓ 「定期篩檢」：每三個月或半年至醫院做口腔檢查
- ✓ 「口腔自我檢查」：學會自己檢查口腔異常的方法

口腔自我檢查的方法

【資訊提供：台大醫院牙科部韓良俊教授】

◎檢查原則：1. 先觀察臉部及頸部外觀再看口腔內部，每次按照順序檢查，以避免遺漏。

2. 若發現有以下異常現象，請馬上到醫院 (牙科、口腔外科、耳鼻喉科) 做檢查。

◎檢查工具：鏡子

一、檢查臉部外觀：

（1）看臉部及頸部是否左右不對稱，或摸起來有突出的腫塊。

（2）張口是不是比以前困難，或是覺得緊緊的，不易張大口。

正常張到最開可達4隻指頭

二、檢查口腔內部：

★ 口腔不正常的變化：

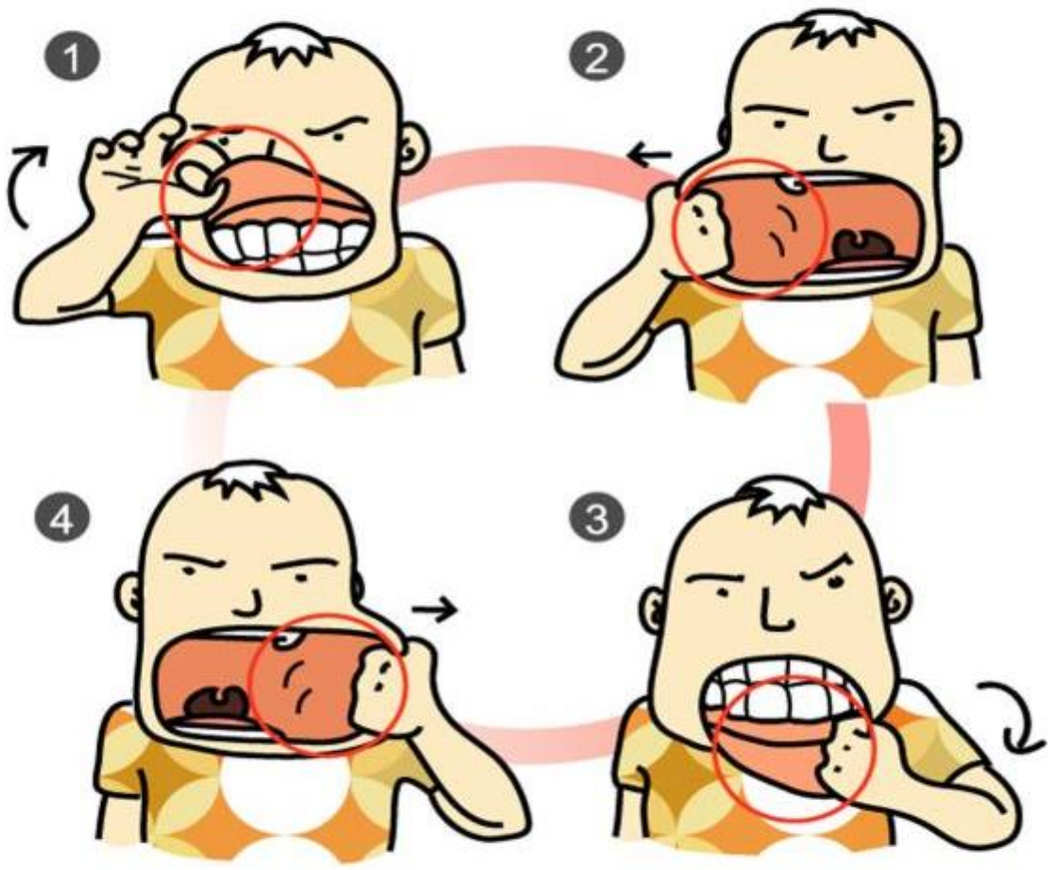
1. 有腫塊、變色（白色斑、紅色斑或紅白混雜；正常應是粉紅色）。
2. 表面變粗糙、變硬或破皮處（潰瘍，特別是超過兩個星期還沒好的）。

二、檢查口腔內部：

★ 口腔不正常的變化：

1. 有腫塊、變色（白色斑、紅色斑或紅白混雜；正常應是粉紅色）。
2. 表面變粗糙、變硬或破皮處（潰瘍，特別是超過兩個星期還沒好的）。

★ 檢查步驟：仔細看看每個地方是否出現上述不正常的變化。



（1）翻開上嘴唇檢查唇黏膜以及上顎前牙牙齦。
（2）翻開右邊臉頰，觀察其內側之頰黏膜及上下牙齦。
（3）翻開下嘴唇檢查唇黏膜以及下顎前牙牙齦。
（4）翻開左邊臉頰，觀察其內側之頰黏膜及上下牙齦。

（5）開大口，看口腔上方和上顎內側牙齦。

（6）張開嘴巴發出「阿」聲，檢查口腔最後方、扁桃腺及懸壅垂有沒有突起、硬塊或破皮處等異常現象。

（7）伸出舌頭左右、上下擺動，看看是否有不靈活的感覺，捲起舌頭看看舌底下（舌腹面及口底）；最後再看右邊及左邊舌側緣有無異常變化。可疑之處，還要用手指頭觸摸，看有沒有比正常處較硬。

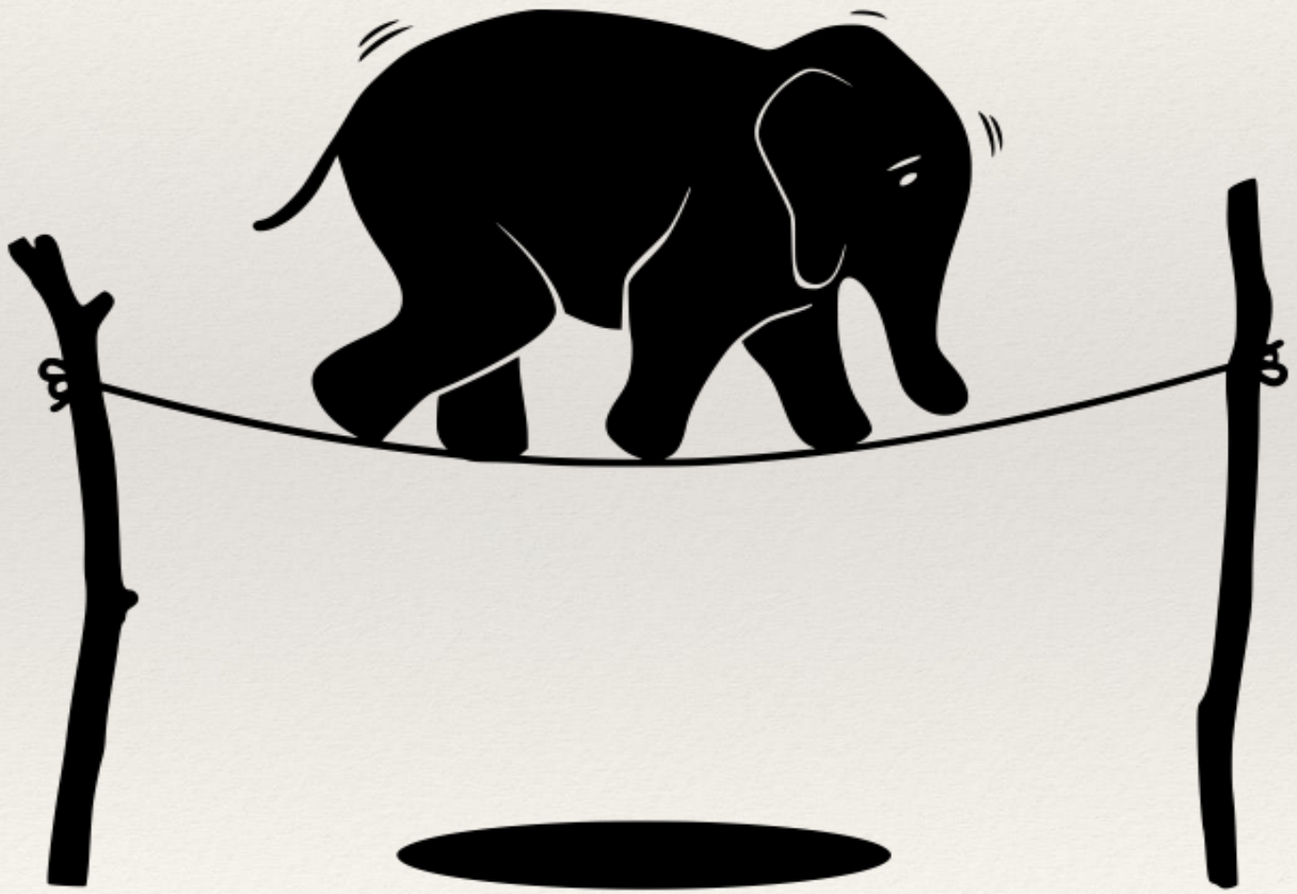
常見迷思

檳榔不加添加物就不致癌？

不添加任何東西
檳榔子本身就是一級致癌物！

不「過量」就好？

菸檳都是致癌物，只能「沒有」！
酒不是致癌物，「適量」即可，但，
多少是「適量」則為另一問題！



Created by misirlou
from the Noun Project

更多參考資源

檳榔防制可用資源

- **校園檳榔防制推動**
  - 臺灣健康促進學校-菸檳防制議題 https://bit.ly/2YbOKnJ
  - TNB戒檳專業學會-無檳校園推動資源 https://bit.ly/2UL5rUH
  - 無菸檳校園資源網路平台 https://bit.ly/2FoS2fR
  - 健康久久網站 https://bit.ly/2TOrUUC
  - 國民健康署-檳榔防制 https://bit.ly/2FiFchO
- **拒檳技巧**
  - 拒檳天龍八不https://youtu.be/f2cMzA_RZ1Q
  - 蔡阿嘎教你拒絕檳榔五口訣：「檳榔請走開」 https://youtu.be/iwf05HDgyuE

口腔癌宣導影片

- 宣導影片
  - 陽光下的檳榔樹：魏德聖導演拍攝18分鐘用於校園宣導影片https://bit.ly/2FdREzl
  - 紅色警戒：口腔癌病友紀錄片，共三段，每段約3-5分鐘 https://bit.ly/2TSsErT
  - 陽光騎士圓夢旅程：陽光口腔癌病友環島紀錄 https://bit.ly/2USeH9q
  - 我的爸爸是超級英雄 https://bit.ly/2TThO41

謝謝聆聽 敬請指教

- 宣導聯繫

陽光社會福利基金會北區服務中心
社教專員黃一翔
📞 (02)2507-8006 分機113
xiang_huang@sunshine.org.tw
台北市中山區南京東路三段91號3樓

迎向陽光陰影就會落在你身後