

拒絕檳榔



如何拒絕檳榔

1. 哀兵致勝法：用自己在意的人會不高興為藉口拒絕。
2. 自我解嘲法：開自己玩笑，幽默化解。
3. 走為上策法：找藉口、理由。
4. 投桃報李法：身邊恰好有食物時，回請大家。
5. 安身立命法：以身體不適為理由拒絕。
6. 虛與委蛇法：用拖延戰術先躲過這次，以後再想較好的辦法。

如何戒食檳榔

1. 減量嚼食：每天漸漸減少嚼食至少一天少一顆！
2. 尋求替代品：找其他較無害健康的，像口香糖...等。



戒食檳榔成功者的秘訣

1. 放鬆心情：檳榔癮來深呼吸。
2. 規律生活：充足睡眠精神好。
3. 提升形象：不吃不吐人稱讚。
4. 遠離誘惑：出門別看檳榔攤。
5. 尋求替代：來片口香糖吧！

口腔癌的自我防治

1. 口腔黏膜顏色或形狀改變：變白、紅、褐或黑，且無法抹去。
2. 潰瘍：超過兩週以上未癒合的口腔黏膜潰瘍。
3. 腫塊：口內或頸部任何部位有不明原因的腫塊。
4. 舌頭的活動受限制。
5. 口腔知覺乾澀、灼熱、刺痛、黏膜拉緊或張口受限制。
6. 嚼檳榔及戒檳榔者、吸菸者，請定期每兩年接受一次口腔黏膜檢查。

以上情形應提高警覺，
即刻就醫！



(資料來源：衛生福利部國民健康署、照片由網路截取)