

不吃檳榔牙齒會壞掉？

牙科住院醫師 王宇彤

「檳榔」是台灣常見的經濟作物，根據台灣農委會於民國111年統計，於農產品果品分類種植面積第一名，面積高達38000公頃，比台北市（27180公頃）還大！2003年，「國際癌症研究總署」邀集台灣代表在內的多國學者（共計16位），依據新獲得的研究證據，證實「檳榔子屬於第一類致癌物」，指出不含任何添加物的檳榔子也會致癌，所以單純的嚼食檳榔子就會致癌。

檳榔在原住民社會中有重要的文化意義，用在送禮、招待客人、情人信物、宗教儀式等等。一部分民眾把檳榔當作提神好物，透過嚼食檳榔刺激味蕾保持亢奮。檳榔曾經因為非常盛行而被戲稱為國民口香糖，隨處可見鮮紅色的檳榔汁和檳榔渣，除了造成環境衛生疑慮，國民健康也受到很大的威脅。台灣人民口腔癌發生率為世界排名前五名，政府於1997年將12月3日定為檳榔防治日，並開始在國民健康相關單位、學校、媒體宣導檳榔與口腔癌及健康的關係。

歷經多年努力，自2007年開始嚼食檳榔的人口逐漸降低，而原本逐年升高的口腔癌患者也於2009年趨於平緩¹，但民間仍有許多傳言，例如：停止嚼食檳榔，牙齒就會壞掉，或吃檳榔可以預防牙周病。這些是真的嗎？

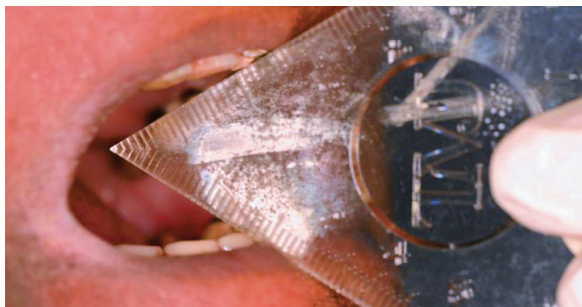
檳榔如何影響口腔與健康

1. **口腔黏膜纖維化與口腔癌**：市面上販售的檳榔（如：菁仔、包葉、雙子星等），通常是以檳榔子包夾荖花、荖葉、石灰及其他添加物製成。檳榔子粗糙的纖維會造成

口腔黏膜磨損和受傷，其化學物質檳榔鹼和檳榔次鹼以及共同食用的石灰都會造成口腔黏膜纖維化，纖維化的口腔黏膜限制了張口度，也被視為口腔癌前期的變異。當張口度變小不只不能大口享受美食，接受牙科治療時的難度也會提高。更有文獻指出在台灣被診斷出口腔纖維化的病人其中有1.99%在十年的追蹤中會發展成口腔癌，雖然數值為5%以下，但必須讓有口腔纖維化的病人知道，繼續嚼食檳榔、抽菸或喝酒都會更加提升纖維化粘膜癌化的可能²。此外，檳榔子和共同食用的添加物如石灰都是致癌物質，食用後可能使口腔黏膜癌變。



▲ 界線不明確的白色病灶為粘膜纖維化，中間有嚼食檳榔橘紅色染色。(引用自 Woo, S. B. (2016). Oral Pathology E-Book: A Comprehensive Atlas and Text. Elsevier Health Sciences.)



▲ 同一位病人張口度測量約2公分，正常男性的張口度為4-5公分。(引用自Woo, S. B. (2016). Oral Pathology E-Book: A Comprehensive Atlas and Text. Elsevier Health Sciences.)

2. **慢性牙周炎**：長期嚼食檳榔、抽菸、口腔衛生不良會引起慢性牙周炎。檳榔的化學物質對我們的牙周組織是有害的，不只會加速惡化原有牙周病並抑制牙周組織的癒合反應。有研究指出嚼食檳榔的人牙周破壞和牙結石都更加嚴重，且接受牙周病治療的結果也較差³。

3. **嚴重牙齒磨損與斷裂**：檳榔的纖維很粗也很硬，長期食用檳榔會造成牙面的琺瑯質極度咬耗露出牙本質和牙髓，不只會引發齒髓炎，還會逐漸失去原本的咬合高度，使上下顎的空間變少，未來若需要用假牙重建會更加困難。

那為什麼停止吃檳榔口腔及牙齒就會不舒服呢？其實是因為檳榔內的成分會造成暫時性麻痺效果，所以嚼檳榔的人並不會感到牙齒或口腔疼痛，而是在戒了之後的幾週內開始感到不舒服。所以才會有不嚼檳榔牙齒會壞掉的錯覺！

除了與檳榔直接接觸的口腔，檳榔裡的成分也可能造成胃食道粘膜損傷、幽門桿菌數目增加，使得到食道癌與胃癌機會增高。檳榔鹼會附著在調節血管收縮的細胞接受器，使血壓升高，增加心血管疾病風險。也有研究指出嚼食檳榔會增加肥胖、代謝症候群、第二型糖尿病、肝硬化和肝癌的機率⁴。

認識口腔癌

口腔癌為發生在口腔惡性腫瘤的總稱，最常見的是鱗狀細胞癌。可能發生在口腔任何一個角落，包括唇、頰黏膜、舌頭下方的口腔底部、舌頭、顎部、牙齦以及臼齒後方區域。口腔癌初期症狀不明顯，直到腫瘤變大發展為口腔癌晚期才就診，卻早已失去治療最佳時機。在台灣，口腔癌為青壯年(25-44歲)男性最常見罹患的癌症。除了嚼食檳榔，菸草製品、酒精、不良的口腔衛生習慣都是口腔癌的危險因子。

口腔癌的症狀

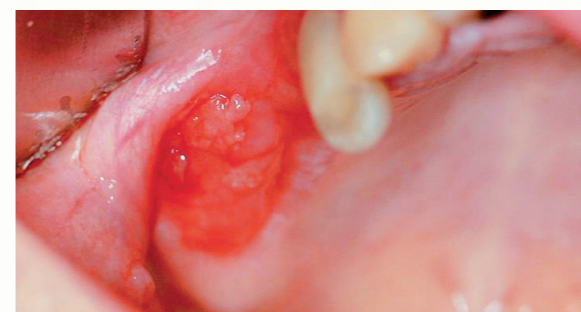
- 1 嘴唇或口腔有長期不癒合的口腔黏膜潰瘍(持續超過二週以上)。
- 2 口腔內部或周圍有腫脹、硬塊、脫皮落屑、或是顏色改變。
- 3 口腔內或附近發生不明原因麻木感、疼痛或觸痛。
- 4 口腔內不明原因出血。
- 5 口腔黏膜出現白斑或紅斑。
- 6 舌頭活動度受阻。
- 7 頸部有不明原因腫塊。
- 8 張口困難。
- 9 吞嚥或咀嚼時感到困難或疼痛。
- 10 顎部局部腫大與牙齒搖動。
- 11 拔牙傷口持續不癒合。

定期做口腔黏膜檢查

口腔黏膜檢查是透過醫生目視與觸診口腔黏膜和軟組織，看是否有疑似癌前病變或癌症病灶，過程中不會痛也沒有副作用。國外研究顯示，提供口腔黏膜檢查可有效降低4成口腔癌死亡率。因此，政府自2010年起將口腔黏膜檢查納入預防保健服務，超過30歲曾經或正在嚼食檳榔和抽菸的國民都可以至

醫療院所檢查。若有原住民身份，18歲以上就符合資格。

檢查結果若為陰性，請每兩年接受一次口腔黏膜檢查。若為陽性，疑似癌前病變(白斑、紅斑、口腔黏膜下纖維化)或疑似口腔癌，請盡快至醫院口腔顏面外科或耳鼻喉科專科醫師門診確認診斷，並遵照醫囑每3-6個月定期追蹤。



▲ 缺牙脊上的紅斑(引用自Woo, S. B. (2016). Oral Pathology E-Book: A Comprehensive Atlas and Text. Elsevier Health Sciences.)



▲ 臉頰粘膜的白斑(引用自Woo, S. B. (2016). Oral Pathology E-Book: A Comprehensive Atlas and Text. Elsevier Health Sciences.)



▲ 鱗狀細胞癌(引用自Woo, S. B. (2016). Oral Pathology E-Book: A Comprehensive Atlas and Text. Elsevier Health Sciences.)

結語

根據各種研究及文獻可以發現，吃檳榔不能防止牙周病或讓牙齒變得更強壯，反而會傷害口腔與身體健康。檳榔雖然不會對身體產生立即的危害，卻會在身體各處埋下疾病的種子。我們呼籲曾經嚼食檳榔或正在嚼食檳榔的民眾定期接受口腔黏膜篩檢，並遠離檳榔。

參考資料

1. Yang, Y. H., Warnakulasuriya, S., Yang, H. F., Lin, L. J., & Wang, Y. W. (2020). Public health measures to reduce areca nut and betel quid use for control of oral cancer in Taiwan. *Oral Oncol*, 108(104915), 10-1016.
2. Anand, R., Dhingra, C., Prasad, S., & Menon, I. (2014). Betel nut chewing and its deleterious effects on oral cavity. *Journal of cancer research and therapeutics*, 10(3), 499-505.
3. Chang, M. C., Kuo, M. Y. P., Hahn, L. J., Hsieh, C. C., Lin, S. K., & Jeng, J. H. (1998). Areca nut extract inhibits the growth, attachment, and matrix protein synthesis of cultured human gingival fibroblasts. *Journal of periodontology*, 69(10), 1092-1097.
4. Chuang, H. C., Tsai, M. H., Lin, Y. T., Chou, M. H., Yang, K. L., & Chien, C. Y. (2022). Systemic and Local Effects Among Patients With Betel Quid-Related Oral Cancer. *Technology in Cancer Research & Treatment*, 21, 15330338221146870.
5. Woo, S. B. (2016). *Oral Pathology E-Book: A Comprehensive Atlas and Text*. Elsevier Health Sciences.



牙科門診時間
請見第 17 頁

