



檳榔別相害，口腔癌不來



檳榔致癌
切勿嚼食

2019.06制定
2023.02修訂

戒檳好康

外表更陽光

賺到健康

省下荷包

檳榔危害

咽喉癌

肝硬化、肝癌

腎功能衰退



口腔黏膜纖維化
牙周病、口腔癌

心律不整
心肌梗塞

戒檳好招



正常作息



規律運動



均衡飲食



設定目標



尋求替代方法
(如：嚼口香糖)



放鬆心情



遠離誘惑

參考資料引自國健署戒檳教戰手冊；圖片引自google
若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康

