

সুপারি ও মুখের ক্যান্সার

সুপারি এবং সুপারিজাত পণ্যের নিয়মিত ব্যবহার ঝুঁকি বাড়ায় মুখের ক্যান্সারের।



মুখের ক্যান্সারের লক্ষণ ও উপসর্গ



নিচের যেকোনো লক্ষণ

যদি তিন (৩) সপ্তাহের বেশি সময় ধরে থাকে:

- মুখে লাল, সাদা, অথবা কালো দাগ।
- মুখ, ঘাড়, অথবা মুখমণ্ডলে একটি পিণ্ড
- আলসার (ঠোঁট, জিহ্বা বা গালের ঘা)
- এমন কোনও অস্বাভাবিকতা যা স্পর্শ করলে সহজেই রক্তপাত হয়
- গিলতে, কথা বলতে, চিবোতে বা চোয়াল বা জিহ্বা নাড়াতে ব্যথা বা অসুবিধা
- গলা বা মুখে ব্যথা
- মুখ বা মুখমণ্ডলে অসাড়তা।

আমি কীভাবে মুখের ক্যান্সারের ঝুঁকি কমাবো? এবং আমার মুখের স্বাস্থ্যের উন্নতি করব?



সুপারি এবং সুপারি-জাত
পণ্য ব্যবহার এড়িয়ে চলুন



ফ্লোরাইড টুথপেস্ট দিয়ে দিনে দুই (২) বার দাঁত ব্রাশ করুন এবং
প্রতিদিন দাঁত ফ্লস করুন।



অ্যালকোহল গ্রহণ
সীমিত করুন



ধূমপান, ভ্যাপিং এবং
তামাকজাত পণ্য
ব্যবহার এড়িয়ে চলুন



প্রতি ৬ থেকে ১২ মাস
অন্তর নিয়মিত দাঁতের
পরীক্ষা করান



দাঁত এবং মুখের যেকোনো সমস্যা সম্পর্কে
আপনার দস্ত চিকিৎসক বা ডাক্তারের সাথে
কথা বলুন।

বিনামূল্যে দাঁতের যত্নের জন্য আপনার যোগ্যতা যাচাই
করতে দয়া করে QR কোডটি স্ক্যান করুন অথবা
১৩০০ ৩০০ ৮৫০নম্বরে কল করুন।



ক্যান্সার সম্পর্কিত তথ্য ও সহায়তা

ক্যান্সার কাউন্সিল

- বিনামূল্যে এবং গোপনীয়
- ১৩ ১১ ২০ নম্বরে কল করুন
- ওয়েবসাইটটি দেখুন:

cancer.org.au/support-and-services



আপনার যদি একজন দোভাষীর প্রয়োজন হয়,
তাহলে তা জানান এটি বিনামূল্যে প্রদান করা হয়।

Betel nut & oral cancer

Regular use of betel nuts and betel nut products increases the risk of oral cancer.



Signs & symptoms of oral cancer



Any of these symptoms that continue for more than three (3) weeks:

- A red, white, or black patch in the mouth
- A lump in the mouth, neck, or face
- An ulcer (a sore on the lips, tongue or cheek)
- Any abnormality that bleeds easily when touched
- Pain or difficulty swallowing, speaking, chewing, or moving the jaw or tongue
- Soreness in the throat or mouth
- Numbness in the mouth or face.

How do I reduce my risk of oral cancer and improve my oral health?



Avoid using betel nuts and betel nut products



Brush your teeth two (2) times a day with fluoride toothpaste, and floss your teeth daily



Limit alcohol intake



Avoid smoking, vaping and using tobacco products



Get regular dental checks every 6 to 12 months



Speak to your dentist or doctor about any teeth and mouth problems.

Please scan the QR code to check your eligibility for free dental care or call 1300 300 850.



Cancer information & support

Cancer Council

- Free and confidential
- Call 13 11 20
- Visit the website:
cancer.org.au/support-and-services



Ask for an interpreter if you need one. It is free.

