NSW Health

Betel nut & oral cancer - Indonesian

Biji pinang & kanker mulut

Apa itu biji pinang?

- Biji pinang, disebut juga biji areka, adalah biji dari buah tanaman pinang.
- Mengunyah biji pinang merupakan praktik budaya dan sosial yang umum di Asia dan Pasifik.
- Ini adalah zat yang sangat membuat ketagihan.
- Penggunaan biji pinang dapat menyebabkan kanker mulut.

Apa saja produk biji pinang?

Biji pinang dapat digunakan sendiri atau dalam campuran bahan untuk kegiatan yang disebut 'menyirih'.

Bahan menyirih terbuat dari daun sirih, pinang, dan jeruk nipis, dan lazim dicampur dengan tembakau.

Ini dapat diracik sendiri dengan daun sirih atau tersedia secara komersial dalam kaleng atau sachet, yang dikenal sebagai paan/supari, bin lang, puwak, dan buai/daka.

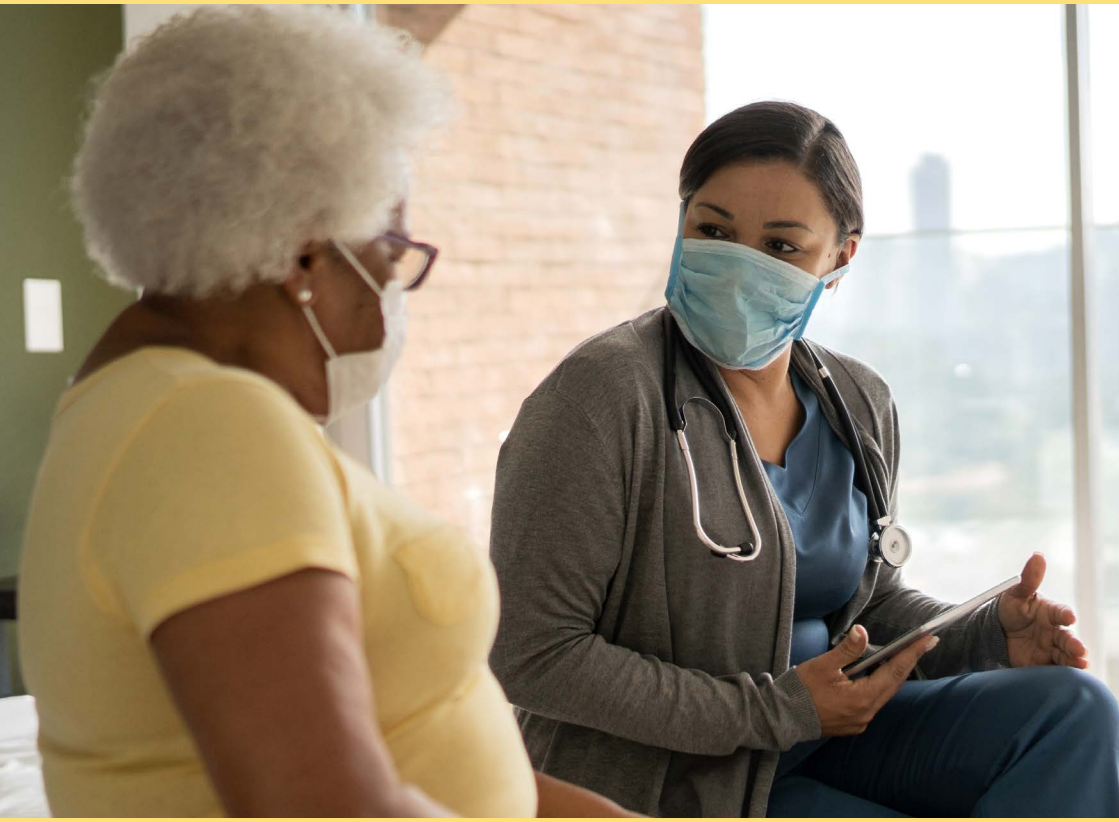
Bagaimana cara mengurangi risiko kanker mulut & meningkatkan kesehatan mulut saya?

- Hentikan penggunaan produk biji pinang.
- Jangan merokok, menggunakan vape, atau produk tembakau, dan batasi asupan alkohol.
- Sikat gigi dua kali sehari menggunakan sikat gigi lembut dan pasta gigi berfluoride, dan bersihkan gigi dengan benang gigi (dental floss) setiap hari.
- Periksakan gigi secara rutin setiap 6 sampai 12 bulan.

Sering menggunakan produk biji pinang dalam jangka waktu lama meningkatkan risiko kanker mulut.

Tanda & gejala kanker mulut

- Bercak merah, putih, atau hitam di dalam mulut.
- Benjolan di mulut, leher, atau wajah.
- Ulkus (luka pada lapisan permukaan).
- Kelainan apa pun yang mudah berdarah jika disentuh.
- Nyeri atau kesulitan menelan, berbicara, mengunyah, atau menggerakkan rahang atau lidah.
- Nyeri di tenggorokan atau mulut.
- Mati rasa pada mulut atau wajah.
- Salah satu gejala di atas yang berlangsung lebih dari tiga minggu.



Dari siapa saya bisa mendapatkan bantuan?

Bicaralah dengan praktisi gigi atau dokter Anda tentang masalah gigi dan mulut. Mereka dapat:

- Mengidentifikasi tanda-tanda awal kanker.
- Membantu Anda membiasakan rutinitas kebersihan mulut untuk merawat gigi Anda.
- Memberikan saran mengenai faktor risiko dan penanganan gejala.
- Membantu membuat rujukan ke spesialis.

Pemeriksaan dini dapat memberikan hasil yang lebih baik bagi kesehatan.

Mengakses perawatan gigi

- Kunjungi dokter gigi Anda atau hubungi asuransi kesehatan Anda untuk informasi lebih lanjut.
- Temukan dokter gigi swasta di: www.ada.org.au/Find-a-Dentist.
- Perawatan gigi gratis tersedia di klinik gigi umum bagi masyarakat yang memenuhi syarat.

Informasi & dukungan kanker

Gratis & rahasia

- Cancer Council
- Hubungi 13 11 20
- Situs web cancer.org.au/support-and-services

Silakan pindai kode QR untuk memeriksa kelayakan Anda untuk mendapatkan perawatan gigi gratis atau kunjungi **health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx**

Dengan bangga didukung oleh Pemerintah NSW dengan bekerja sama dengan Distrik Kesehatan Lokal Sydney Barat Daya dan Distrik Kesehatan Lokal Sydney Barat

ACIOH Australian Centre for Integration of Oral Health

WESTERN SYDNEY UNIVERSITY

KING'S College LONDON

THE UNIVERSITY OF MELBOURNE

ADA NSW Australian Dental Association NSW Branch

UNIVERSITY OF WOLLONGONG AUSTRALIA

NSW GOVERNMENT