Betel nut & oral cancer - Nepali

# सुपारी र मुखको क्यान्सर

## सुपारी के हो?

- सुपारी, जसलाई अरेका नट (areca nut) पनि भनिन्छ, अरेका पाम फलको बियाँ हो|
- सुपारी चपाउनु एसिया र प्रशान्त महासागरमा सामान्य सांस्कृतिक र सामाजिक अभ्यास हो|
- यो एक अत्यधिक लत लाग्ने पदार्थ हो|
- सुपारीको प्रयोगले मुखको क्यान्सर निम्त्याउन सक्छ|

## सुपारी उत्पादनहरू के हुन्?

सुपारी एक्लै वा 'बेटल क्विड' (पान) भनिने सामग्रीको मिश्रणमा प्रयोग गर्न सकिन्छ|

पान पानको पात, सुपारीको नट र स्लेक्ड चूनाले बनेको हुन्छ, र यो सामान्यतया सुर्तीसँग मिसाइन्छ|

यो पान/सुपारी, बिन ल्यांग, पुवाक, र बुई/डाका भनेर चिनिने पानको पातले स्व-तयार हुन सक्छ वा टिन वा पाउचमा व्यावसायिक रूपमा उपलब्ध हुन सक्छ|

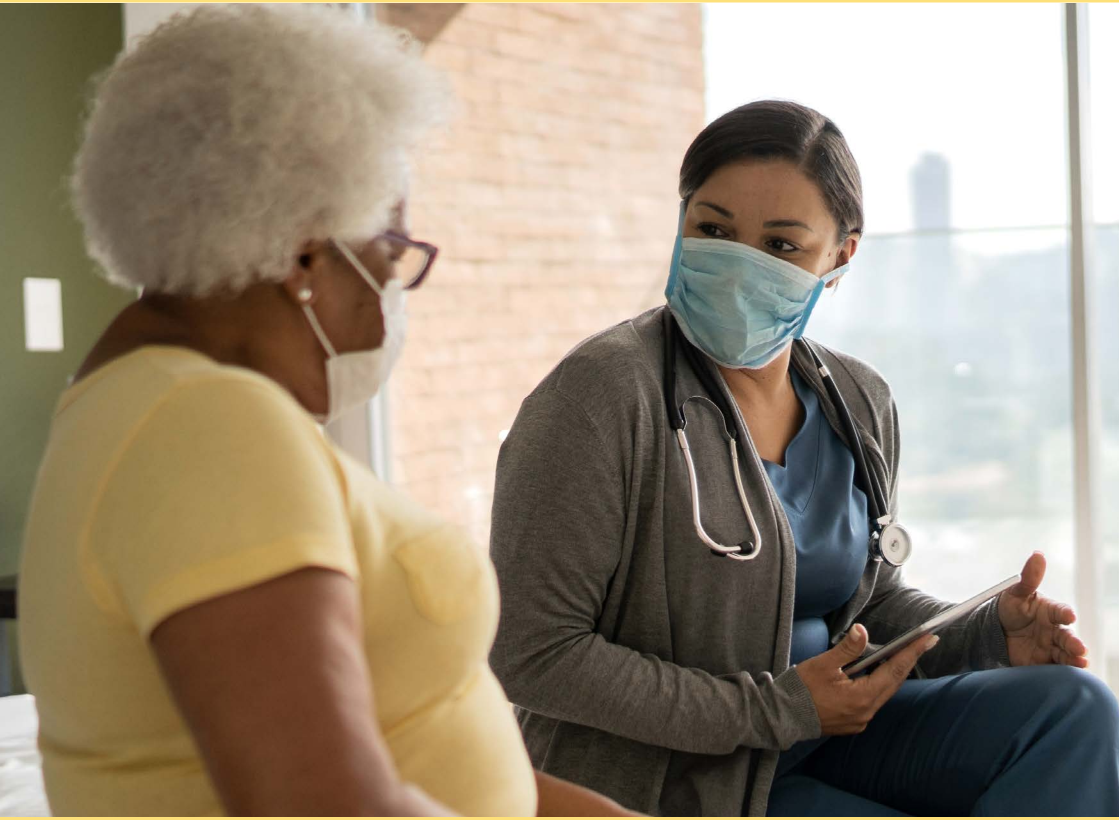
## म कसरी मुखको क्यान्सरको जोखिम कम गर्न र मेरो मुखको स्वास्थ्य सुधार गर्न सक्छु?

- सुपारी उत्पादनहरूको प्रयोग रोक्नुहोस्|
- धुम्रपान, भ्याप, वा सुर्तीजन्य उत्पादनहरू प्रयोग नगर्नुहोस्, र मदिरा सेवन सीमित गर्नुहोस्|
- नरम टूथब्रश र फ्लोराइड टूथपेस्ट प्रयोग गरेर दिनमा दुई पटक आफ्नो दाँत माझ्नुहोस्, र दैनिक आफ्नो दाँत फ्लस गर्नुहोस्|
- हरेक ६ देखि १२ महिनामा नियमित दाँतको जाँच गराउनुहोस्|

**समयसँगै सुपारी नट उत्पादनहरूको बारम्बार प्रयोगले मुखको क्यान्सरको जोखिम बढाउँछ|**

## मुखको क्यान्सरका संकेत र लक्षणहरू

- मुखमा रातो, सेतो, वा कालो धब्बाहरु|
- मुख, घाँटी वा अनुहारमा गाँठो|
- अल्सर (सतहको लाइनिङमा ब्रेक)|
- छुँदा सजिलै रगत बग्ने कुनै पनि असामान्यता|
- दुखाइ वा निल्न, बोल्न, चपाउन, वा च्यापु वा जिब्रो सार्न कठिनाई|
- घाँटी वा मुखमा दुखाइ|
- मुख वा अनुहारमा छुँदा थाहा नहुने|
- माथिका कुनै पनि लक्षणहरू जुन तीन हप्ताभन्दा बढी समयसम्म जारी रहन्छ|



## म कसबाट मद्दत लिन सक्छु?

कुनै पनि दाँत र मुखको समस्याको बारेमा आफ्नो दन्तचिकित्सक वा डाक्टरसँग कुरा गर्नुहोस्। उनीहरूले निम्न कुराहरू गर्न सक्छन्:

- क्यान्सरका प्रारम्भिक लक्षणहरू पहिचान गर्न।
- तपाईंको दाँतको हेरचाह गर्न मौखिक सरसफाइ दिनचर्या स्थापना गर्न मद्दत गर्न।
- जोखिम कारकहरू र लक्षणहरूको व्यवस्थापनमा सल्लाह प्रदान गर्न।
- विशेषज्ञहरूलाई सिफारिस गर्न सहयोग गर्न।

प्रारम्भिक जाँचले राम्रो स्वास्थ्य परिणामहरू ल्याउन सक्छ।

## दाँतको हेरचाहमा पहुँच

- थप जानकारीको लागि आफ्नो दन्तचिकित्सकलाई भेट्नुहोस् वा आफ्नो स्वास्थ्य कोषलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- यहाँ एक निजी दन्तचिकित्सक खोज्नुहोस्: www.ada.org.au/Find-a-Dentist
- योग्य व्यक्तिहरूको लागि सार्वजनिक दन्तक्लिनिकहरूमा नि:शुल्क दन्त हेरचाह उपलब्ध छ।

## क्यान्सरसम्बन्धी जानकारी र सहायता

### नि:शुल्क र गोप्य

- क्यान्सर काउन्सिल
- 13 11 20 मा फोन गर्नुहोस्
- वेबसाइट cancer.org.au/support-and-services

नि:शुल्क दन्त हेरचाहको लागि तपाईंको योग्यता जाँच गर्न कृपया QR कोड स्क्यान गर्नुहोस् वा health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx मा जानुहोस्।

दक्षिणपश्चिमी सिड्नी स्थानीय स्वास्थ्य जिल्ला र पश्चिमी सिड्नी स्थानीय स्वास्थ्य जिल्लाको सहयोगमा NSW सरकारले गर्वका साथ समर्थन गरेको छ

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

July 2023 © NSW Health. SHPN (COHS) 240176-9-Nepali.