NSW Health

Betel nut & oral cancer - Tamil

வெற்றிலைப் பாக்கு மற்றும் வாய்ப் புற்றுநோய்

வெற்றிலைப் பாக்கு என்றால் என்ன?

- வெற்றிலைப் பாக்கு என்றும் அழைக்கப்படும் பாக்குக் கொட்டை பாக்குமரப் பழத்தின் விதையாகும்.
- வெற்றிலைப் பாக்கு மெல்லுவது ஆசியா மற்றும் பசிபிக் நாடுகளில் ஒரு பொதுவான கலாச்சார மற்றும் சமூக நடைமுறையாகும்.
- இது மிகவும் அடிமையாக்கும் பொருள்.
- வெற்றிலைப் பாக்கு உபயோகம் வாய்ப் புற்றுநோயை உண்டாக்கும்.

வெற்றிலைப் பாக்கு விளைபொருட்கள் யாவை?

வெற்றிலைப் பாக்கை தனியாகவோ அல்லது 'வெற்றிலைக் கத்தை' எனப்படும் பொருட்களின் கலவையாகவோ பயன்படுத்தலாம்

'வெற்றிலைக் கத்தை என்பது வெற்றிலை, வெற்றிலைப் பாக்கு மற்றும் சுண்ணாம்பு ஆகியவற்றினால் ஆனது, மேலும் அதில் பொதுவாக புகையிலை கலக்கப்படும்.

இது வெற்றிலை கொண்டு சுயமாக கைகளால் தயாரிக்கப்பட்டதாக இருக்கலாம் அல்லது வணிக ரீதியாக பான்/சுபாரி, பின் லாங், புவாக் மற்றும் புவாய்/டக்கா என அழைக்கப்படும் டின்கள் அல்லது பாக்கட்டுகளில் அடைக்கப்பட்டதாக இருக்கலாம்.

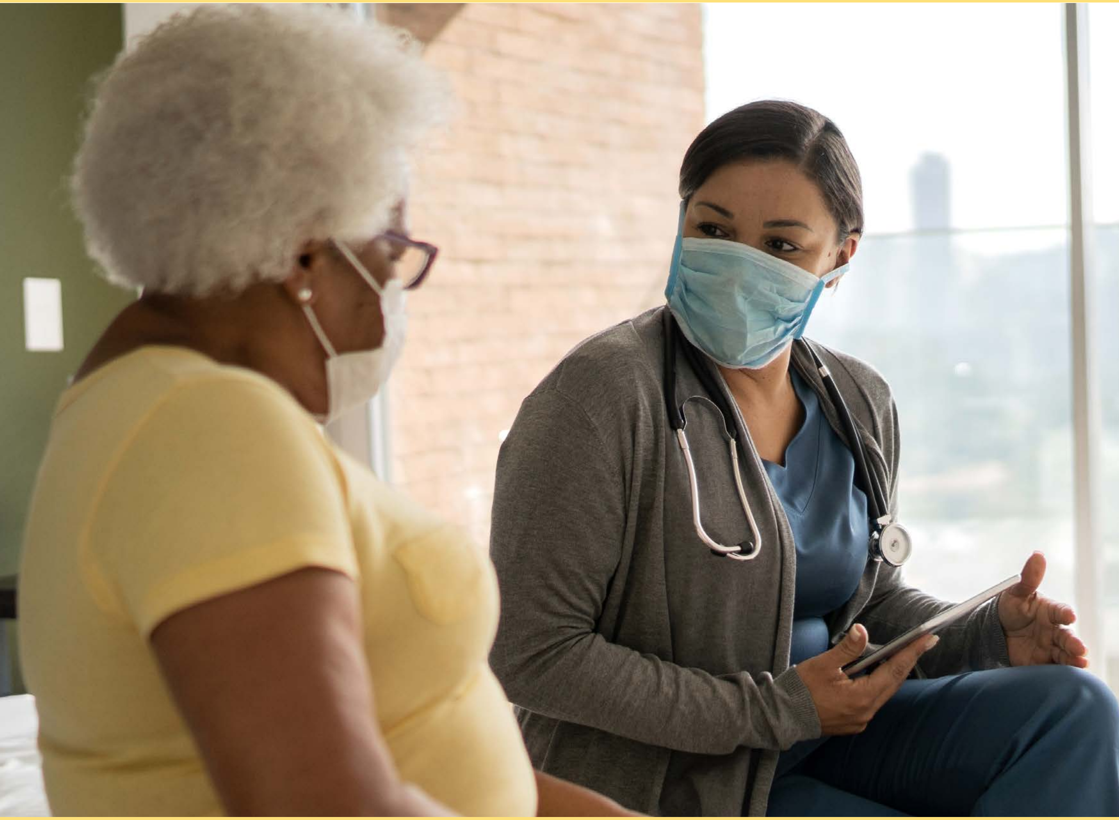
வாய்ப் புற்றுநோயின் அபாயத்தைக் குறைப்பது மற்றும் எனது வாய் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவது எப்படி?

- வெற்றிலைப் பாக்கு விளைபொருட்களைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்துங்கள்.
- புகைபிடிக்காதீர்கள், வேப் பிடிக்காதீர்கள் அல்லது புகையிலை விளைபொருட்களைப் பயன்படுத்தாதீர்கள் மற்றும் மது அருந்துவதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- மென்மையான பற்தூரிகை மற்றும் ஃப்ளோரைடு பற்பசையைப் பயன்படுத்தி ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை பல் துலக்கவும், மேலும் தினமும் உங்கள் பற்களுக்கிடையே (floss) சுத்தம் செய்யவும்.
- ஒவ்வொரு 6 முதல் 12 மாதங்களில் கிரமமாக பல் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

காலப்போக்கில் வெற்றிலைப் பாக்கு விளைபொருட்களை அடிக்கடி பயன்படுத்துவதால், வாய் புற்றுநோயின் அபாயம் அதிகரிக்கிறது.

வாய்ப் புற்றுநோயின் எச்சரிக்கை மற்றும் அறிகுறிகள்

- வாயில் ஒரு சிவப்பு, வெள்ளை அல்லது கருப்பு நிறத்தில் படிமம்.
- வாய், கழுத்து அல்லது முகத்தில் ஒரு கட்டி.
- ஒரு வாய்ப்புண் (மேற்பரப்பில் ஒரு முறிவு).
- தொட்டால் எளிதில் இரத்தம் கசியும் ஏதேனும் அசாதாரணம்.
- விழுங்குதல், பேசுதல், மெல்லுதல் அல்லது தாடை அல்லது நாக்கை நகர்த்துதலின் போது வலி அல்லது சிரமம்.
- தொண்டை அல்லது வாயில் புண்.
- வாய் அல்லது முகத்தில் உணர்வின்மை.
- மேலே உள்ள அறிகுறிகளில் ஏதேனும் மூன்று வாரங்களுக்கு மேல் தொடருதல்.



யாரிடம் நான் உதவி பெற முடியும்?

பற்கள் மற்றும் வாய் பிரச்சனைகள் பற்றி உங்கள் பல் மருத்துவர் அல்லது குடும்ப மருத்துவரிடம் பேசுங்கள். பின்வருபவை அவர்களால் முடியும்:

- புற்றுநோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகளைக் கண்டறிவது.
- உங்கள் பற்களை கவனித்துக்கொள்வதற்கு வாய் சுகாதாரப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்த உதவுவது.
- ஆபத்துக் காரணிகள் மற்றும் அறிகுறிகளை நிர்வகித்தல் பற்றிய ஆலோசனைகளை வழங்குவது.
- நிபுணர்களுக்கான பரிந்துரைகளுக்கு உதவுவது.

முன்கூட்டிய சோதனைகள் சிறந்த ஆரோக்கிய விளைவுகளை உருவாக்கலாம்.

பல் பராமரிப்பு சேவையை நாடுதல்

- மேலும் தகவலுக்கு உங்கள் பல் மருத்துவரைப் பார்க்கவும் அல்லது உங்கள் சுகாதார காப்பீடு நிறுவனத்தை தொடர்பு கொள்ளவும்.
- பின்வரும் இணையதளத்தில் ஒரு தனியார் பல் மருத்துவரைக் கண்டறியவும்: www.ada.org.au/Find-a-Dentist
- தகுதியுள்ள நபர்களுக்கு பொது பல் சிகிச்சையங்களில் இலவச பல் பராமரிப்பு கிடைக்கிறது.

புற்றுநோய் குறித்த தகவல் மற்றும் ஆதரவுதவி

இலவசம் & ரகசியமானது

- புற்றுநோய்க் கவுன்சில்
- 13 11 20-ஐ அழைக்கவும்
- இணையதளம் cancer.org.au/support-and-services

இலவச பல் பராமரிப்புக்கான உங்கள் தகுதியைச் சரிபார்க்க QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யவும் அல்லது செல்க health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx -ஐ பார்வையிடவும்

தென் மேற்கு சிட்னி உள்ளூர் சுகாதார மாவட்டம் மற்றும் மேற்கு சிட்னி உள்ளூர் சுகாதார மாவட்டத்துடன் இணைந்து NSW அரசாங்கத்தால் பெருமையுடன் ஆதரிக்கப்படுகிறது

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