

# หมากและมะแว้ง ช่องปาก



## หมากคืออะไร?

- หมากหรือที่รู้จักกันด้วยในชื่ออะเรกา เป็นเมล็ดจากต้นหมาก
- การเคี้ยวหมากเป็นธรรมเนียมทางวัฒนธรรมและสังคมที่ปฏิบัติกันทั่วไปในเอเชียและแปซิฟิก
- เป็นสารเสพติดสูง
- การใช้หมากสามารถก่อให้เกิดมะเร็งในช่องปากได้

## ผลิตภัณฑ์หมากคืออะไร?

จะใช้หมากอย่างเดียวกันก็ได้ หรือผสมกับส่วนประกอบอื่นๆ ที่เรียกว่า 'ชานหมาก'

ชานหมากประกอบด้วย ใบพลู ลูกหมาก และปูน โดยทั่วไปจะผสมกับยาสูบด้วย

อาจเตรียมได้เองโดยใช้ใบพลู หรือมีจำหน่ายในกระป๋องหรือเป็นห่อ ที่เรียกว่า ปาน/สุการ์รี่ บินลาง ปูวัก และบวย/ดากา

## ลดการเสี่ยงการเป็นมะเร็งในช่องปากและปรับปรุงสุขภาพในช่องปากได้อย่างไร?

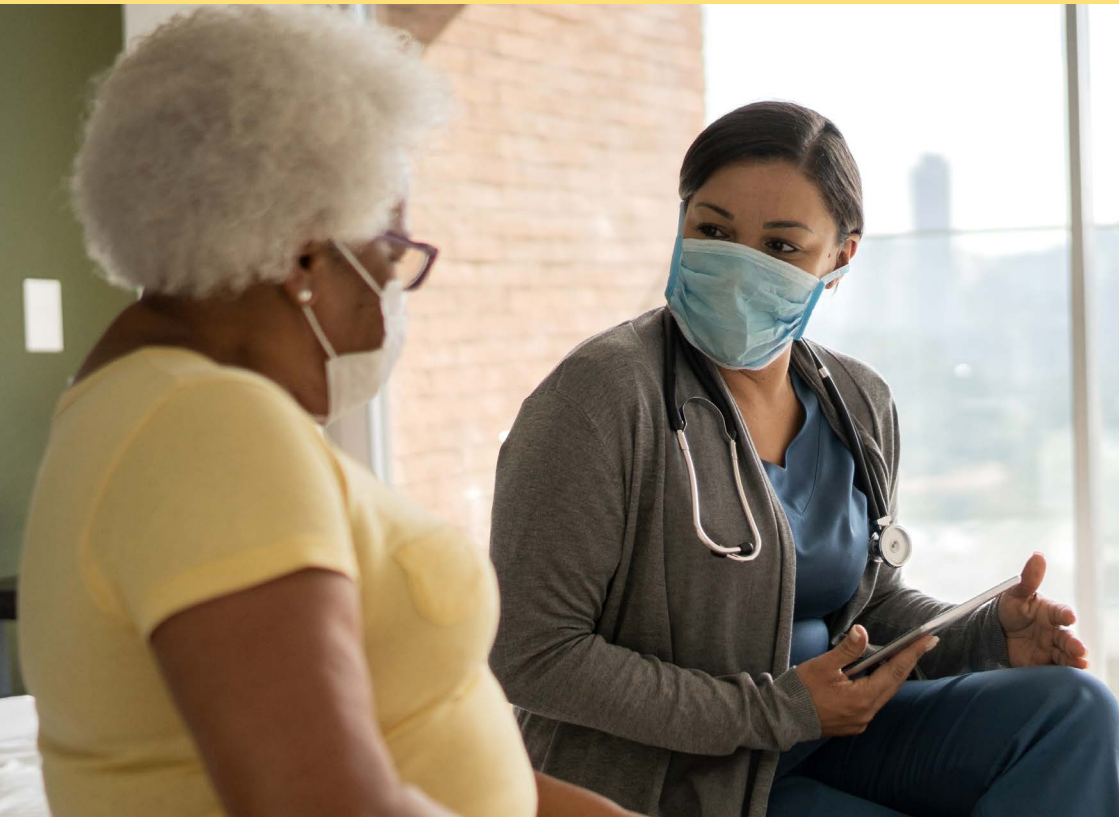
- หยุดใช้ผลิตภัณฑ์หมาก
- อย่าสูบบุหรี่ สูบเวป หรือใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ และจำกัดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- แปรงฟันวันละสองครั้งโดยใช้แปรงนุ่มและยาสีฟันฟลูออไรด์ และใช้ไหมขัดฟันทุกวัน
- ตรวจฟันเป็นประจำทุกๆ 6 ถึง 12 เดือน



การใช้ผลิตภัณฑ์หมากบ่อยๆ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งในช่องปาก

## สัญญาณและอาการของมะเร็งช่องปาก

- มีปื้นสีแดง ขาวหรือดำในปาก
- ก้อนในปาก ที่คอหรือหน้า
- แผล (รอยแตกที่เยื่อบุผิว)
- ความผิดปกติใดๆ ที่ทำให้เลือดออกง่ายเมื่อถูกสัมผัส
- ปวดหรือกลืนลำบาก พูด เคี้ยวหรือขบขักรามหรือลิ้นลำบาก
- เจ็บในลำคอหรือปาก
- ชาในปากหรือที่หน้า
- อาการใดๆ ช่างต้นที่เป็นต่อเนื่องมากกว่าสามสัปดาห์



## ขอความช่วยเหลือได้จากใคร?

หารือกับทันตแพทย์หรือแพทย์ของท่านเรื่องปัญหาใดๆ ที่เกี่ยวกับฟันและปาก แพทย์สามารถ:

- ระบุสัญญาณเริ่มต้นของมะเร็ง
- ช่วยสร้างกิจวัตรสุขอนามัยช่องปากเพื่อช่วยดูแลฟันของท่าน
- ให้คำแนะนำปัจจัยการเสี่ยงและการจัดการกับอาการ
- ช่วยเหลือในการส่งต่อไปยังผู้เชี่ยวชาญ



การตรวจแต่  
เนิ่นๆ อาจส่ง  
ผลให้สุขภาพ  
ดีขึ้น



## การได้รับการรักษาทางทันตกรรม

- ไปพบทันตแพทย์หรือติดต่อกองทุนสุขภาพของท่านเพื่อขอข้อมูลเพิ่มเติม
- หาคุณทันตแพทย์เอกชนได้ที่:  
[www.ada.org.au/Find-a-Dentist](http://www.ada.org.au/Find-a-Dentist)
- การรักษาทันตกรรมจัดให้ฟรีที่คลินิกทันตกรรมสาธารณะสำหรับผู้ที่มีสิทธิ์

## ข้อมูลและความช่วยเหลือเกี่ยวกับโรคมะเร็ง

### ฟรีและรักษาความลับ

- สถาบันโรคมะเร็ง
- โทร 13 11 20
- เว็บไซต์ [cancer.org.au/support-and-services](http://cancer.org.au/support-and-services)



โปรดสแกนรหัส QR เพื่อตรวจสอบการมีสิทธิ์ได้รับการรักษาทางทันตกรรมฟรี หรือดูที่เว็บไซต์ [health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx](http://health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx)



สนับสนุนอย่างภาคภูมิใจโดยรัฐบาลรัฐ NSW ด้วยความร่วมมือจากเขตสุขภาพท้องถิ่น South Western Sydney และ Western Sydney

