

Betel nut & oral cancer - Bengali

# সুপারি ও মুখের ক্যান্সার



## সুপারি কী?

- সুপারি হল অ্যারেকা পাম ফলের বীচি। যা অ্যারেকা বাদাম নামেও পরিচিত।
- সুপারি চিবানো এশিয়া ও প্রশান্ত মহাসাগরীয় অঞ্চলে একটি সাধারণ সাংস্কৃতিক চলন ও সামাজিক অভ্যাস।
- এটি একটি অত্যন্ত আসক্তিযুক্ত বস্তু।
- সুপারি খেলে মুখের ক্যান্সার হতে পারে।

## সুপারি থেকে কী কী জিনিস তৈরি হয়?

সুপারি এককভাবে অথবা ‘সুপারি কুইড (বা পান)’ নামক উপাদানের মিশ্রণে ব্যবহার করা যেতে পারে।

সুপারি কুইড পান পাতা, সুপারি এবং ভেজা চুন দিয়ে তৈরি এবং এটা সাধারণত তামাকের সাথে মেশানো হয়।

এটি পান পাতা দিয়ে নিজেই তৈরী করা যায় অথবা বাণিজ্যিকভাবে টিন বা ছোট প্যাকেটে পাওয়া যায়, যা পান/সুপারি, বিন লাং (কাটা সুপারি), পুওয়াক (পাকা সুপারি) এবং বুয়াই/ডাকা (কাঁচা সুপারি) নামে পরিচিত।

## আমি কীভাবে মুখের ক্যান্সারের ঝুঁকি হ্রাস করতে পারি এবং আমার মুখের স্বাস্থ্যের উন্নতি করতে পারি?

- সুপারি জাতীয় দ্রব্যের ব্যবহার বন্ধ করুন।
- ধূমপান, ভ্যাপ বা তামাকজাত পণ্য ব্যবহার করবেন না এবং মদ্যপান সীমিত করুন।
- নরম টুথব্রাশ ও ফ্লোরাইড যুক্ত টুথপেস্ট ব্যবহার করে দিনে দুবার দাঁত ব্রাশ করুন এবং প্রতিদিন দাঁত ফ্লস করুন।
- প্রতি ৬ থেকে ১২ মাস অন্তর নিয়মিত দাঁতের চেকআপ করান।



সময়ের সাথে সাথে সুপারি পণ্যগুলোর ঘন ঘন ব্যবহার মুখের ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায়।

## মুখের ক্যান্সারের লক্ষণ ও উপসর্গ

- মুখের ভিতর লাল, সাদা বা কালো ছোপ।
- মুখের ভিতর, ঘাড় বা চেহেরায় পিণ্ড।
- আলসার (বাইরের স্তর ফেটে যাওয়া)।
- স্পর্শ করলে সহজেই রক্তক্ষরণ হয় এমন কোনও অস্বাভাবিকতা।
- চোক গিলতে, কথা বলতে, চিবাতে অথবা চোয়াল বা জিহ্বা নাড়াতে ব্যথা বা অসুবিধা।
- গলা বা মুখের ভেতর ব্যথা।
- মুখে বা চেহেরায় অসাড়তা।
- উপরের লক্ষণগুলোর মধ্যে যে কোনও একটি তিন সপ্তাহের বেশি সময় ধরে অব্যাহত থাকে।



## কার কাছ থেকে আমি সাহায্য পেতে পারি?

দাঁত এবং মুখের যে কোনও সমস্যা সম্পর্কে আপনার ডেন্টাল প্র্যাকটিশনার বা ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। তারা যা করতে পারেন তা হল:

- ক্যান্সারের প্রাথমিক লক্ষণ চিহ্নিত করতে।
- আপনার দাঁতের যত্ন নেওয়ার জন্য আপনাকে মুখের স্বাস্থ্যবিধির রুটিন তৈরী করার কাজে সহায়তা করতে।
- ঝুঁকির কারণগুলো এবং লক্ষণগুলো নিয়ন্ত্রণ করার জন্য পরামর্শ দিতে।
- বিশেষজ্ঞদের কাছে রেফারেল পাঠিয়ে সহায়তা করতে।



আগেভাগে  
চেকআপ  
করলে স্বাস্থ্যগত  
ভাল ফলাফল  
পাওয়া যেতে  
পারে।



## দাঁতের যত্ন নেওয়া

- আরও তথ্যের জন্য আপনার ডেন্টাল প্র্যাকটিশনারের সাথে দেখা করুন অথবা আপনার হেলথ ফান্ডের সাথে যোগাযোগ করুন।
- এখানে একজন ব্যক্তিগত ডেন্টিস্ট-এর সন্ধান করুন: [www.ada.org.au/Find-a-Dentist](http://www.ada.org.au/Find-a-Dentist)
- যোগ্য ব্যক্তিদের জন্য সরকারী ডেন্টাল ক্লিনিকে বিনামূল্যে দাঁতের সেবা পাওয়া যায়।

## ক্যান্সার বিষয়ক তথ্য ও সহায়তা

### বিনামূল্যে এবং গোপনীয়

- ক্যান্সার কাউন্সিল
- কল করুন 13 11 20
- ওয়েবসাইট দেখুন [cancer.org.au/support-and-services](http://cancer.org.au/support-and-services)



বিনামূল্যে দাঁতের সেবার জন্য আপনার যোগ্যতা পরীক্ষা করতে অনুগ্রহ করে QR কোডটি স্ক্যান করুন অথবা এখানে দেখুন [health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx](http://health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx)



দক্ষিণ পশ্চিম সিডনি স্থানীয় স্বাস্থ্য জেলা এবং পশ্চিম সিডনি স্থানীয় স্বাস্থ্য জেলার সহযোগিতায় NSW সরকার গর্বিতভাবে সহায়তা করেছে

