

Pinang dan barah mulut



Apakah pinang?

- Pinang yang dikunyah adalah biji buah pinang.
- Mengunyah pinang adalah amalan budaya dan sosial yang lumrah di Asia dan Pasifik.
- Bahan ini sangat mudah membawa ketagihan.
- Mengunyah pinang dapat menyebabkan barah mulut.

Apakah produk pinang?

Pinang dapat dikunyah begitu sahaja atau bersama bahan lain dan disebut 'sirih'.

Apa yang disebut 'sirih' sebenarnya mengandungi daun sirih, pinang, dan kapur mati, biasanya bersama tembakau.

Campuran ini dapat dibuat sendiri dengan daun sirih, atau dijual dalam tin atau uncang, disebut paan/supari, bin lang, puwak, dan buai/daka.

Bagaimana mengurangkan risiko barah mulut dan menambah baik kesihatan mulut?

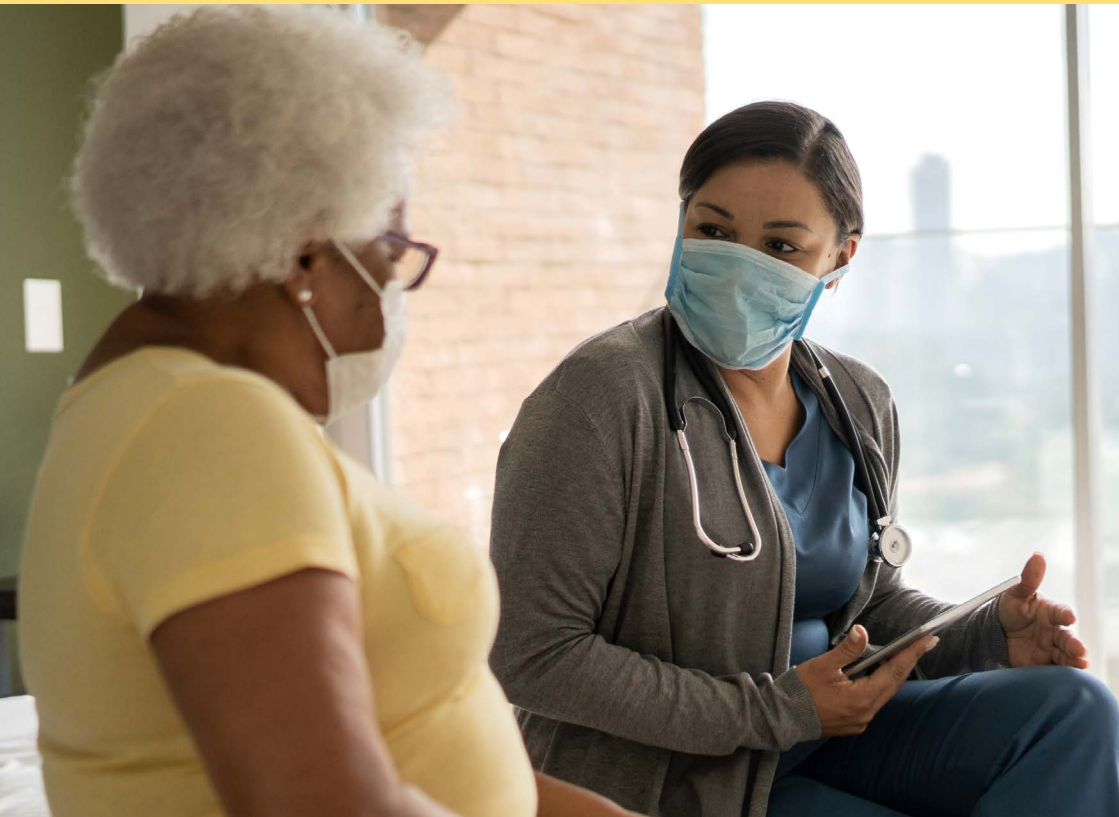
- Hentikan mengunyah produk pinang.
- Jangan merokok, jangan gunakan vape atau produk tembakau, dan kurangkan alkohol.
- Berus gigi dua kali sehari dengan berus lembut dan ubat gigi fluorida, dan gunakan benang gigi setiap hari.
- Dapatkan pemeriksaan gigi 6 hingga 12 bulan sekali.



Kerap mengunyah produk pinang lambat laun akan meningkatkan risiko barah mulut.

Tanda dan gejala barah mulut

- Bercak merah, putih, atau hitam dalam mulut.
- Ketulan di mulut, leher, atau muka.
- Ulser (rekahan pada permukaan kulit).
- Sesuatu kelainan yang mudah berdarah apabila disentuh.
- Kesakitan atau kesukaran menelan, bercakap, mengunyah, atau menggerakkan rahang atau lidah.
- Keperitan di tekak atau mulut.
- Kebas di mulut atau muka.
- Mana-mana gejala di atas yang berlanjutan lebih daripada tiga minggu.



Siapakah yang saya dapat minta bantuan?

Bincangkan dengan doktor atau doktor gigi jika ada masalah gigi dan mulut. Mereka boleh:

- Mengenal pasti tanda-tanda awal barah.
- Membantu anda mengamalkan rutin kebersihan mulut bagi menjaga gigi.
- Memberi nasihat tentang faktor-faktor risiko dan pengurusan gejala.
- Membantu merujuk anda kepada pakar.



Pemeriksaan awal dapat membawa hasil kesihatan yang lebih baik.



Mendapatkan rawatan gigi

- Pergilah berjumpa doktor gigi atau hubungi dana kesihatan anda untuk penerangan lanjut.
- Cari doktor gigi swasta di: www.ada.org.au/Find-a-Dentist.
- Rawatan gigi percuma disediakan di klinik gigi kerajaan untuk mereka yang layak.

Penerangan dan sokongan barah

Percuma dan rahsia

- Majlis Barah
- Telefon 13 11 20
- Laman web cancer.org.au/support-and-services



Imbas kod QR ini untuk memeriksa kelayakan anda bagi rawatan gigi percuma, atau layari health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx



Dengan bangga disokong oleh Kerajaan NSW bekerjasama dengan Daerah Kesihatan Tempatan Sydney Barat Daya dan Daerah Kesihatan Tempatan Sydney Barat

