

Once Only Once A Month

हर महीने सिर्फ एक बार मुँह
की जाँच स्वयं करें



मुँह की स्वयं देखभाल **ORAL SELF AWARENESS**



Restricted mouth opening
because of beutel nuts
chewing causing
submucosal fibrosis.



मुँह के कैंसर का खतरा किसे है

Who are at risk of Oral Cancer

जो धूम्रपान या तम्बाकू का सेवन करते हैं।
Tobacco smokers/chewers.

जो अत्यधिक शराब का सेवन करते हैं।
Drink excessive amounts of alcohol.

जिन्हें भोजन निगलने या चबाने में तकलीफ होती है।
Feel difficulty in swallowing or chewing food.

जिन्हें गाल या होंठ काटने की आदत है।
Oral habits such as cheek or lip biting.

अगर मसूड़ों में पूरी तरह फिट न होने वाले बनावटी दाँतों का इस्तेमाल करते हैं।
Wear dentures that are old or ill fitting.

अगर मुँह में सूजन या उभार है।
Notice any swelling, lumps or bumps anywhere in the mouth.

मुँह में सफेद, लाल या काले रंग के दाग हैं।
Notice white, red or dark lesions anywhere in the mouth.

बार-बार मुँह के किसी भाग से खून का रिसाव होता है।
Notice repeated bleeding anywhere in the mouth.

मुँह के कैंसर के लक्षण

Symptoms of oral cancer

मुँह के अन्दर कोई घाव जो भर न रहा हो।
Sore in the mouth that does not heal (most common symptom).

मुँह में कोई घाव जो जगह-जगह फैल रहा हो, जिसे छूने से दर्द न हो पर खून निकलता हो।
Non healing ulcer or growth anywhere in the mouth, which bleeds on touch and is relatively painless.

मुँह के अन्दर लाल और सफेद दाग होना।
White or reddish-white patches (Leukoplakia or Erythroplakia) in the oral cavity.

गाल में सूजन और सख्त होना। A lump or thickening in the cheek.

गले, नाक या मुँह के आस पास सुन्नपन या झनझनाहट महसूस होना।
Notice any tingling or numb feeling anywhere in the mouth, neck or facial regions.

निगलते समय गले में दर्द होना। Pain in swallowing.



मुँह के स्वयं जाँच के मुख्य चरण

Steps of Oral Self Examination

गला Neck (head upright)

अपने अँगुलियों की मदद से काना जवड़े के नीचे दोनों तरफ गले की जांच करें

With your head upright, try to feel both sides of your neck and under your jaw



गाल (Cheeks)

अपने अंगूठे और अँगुलियों की मदद से गाल को दाँतों के पास से हटाकर पूरे गाल की जांच करें

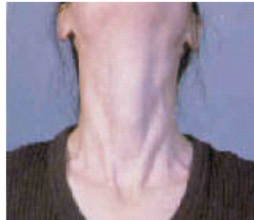
Use your thumb and forefinger to pull your cheeks away from your teeth



गला Neck (head back)

अपने सिर को पीछे की तरफ उठाकर गले में गॉठ और सूजन की जांच करें

With your head tilted back, look for masses or lumps.



जीभ अन्दर की तरफ (Tongue)

किसी कपड़े से जीभ को पकड़कर बाहर की तरफ खींचें और दाएं - बाएं, उपर-नीचे जीभ की जांच करें

Grab the end of your tongue with a tissue or gauze. Pull your tongue out, right, and left, and examine each surface.



होंठ (Lips)

अपने अंगूठे और अँगुलियों की मदद से होंठों के अन्दर और बाहर सावधानी से जांच करें

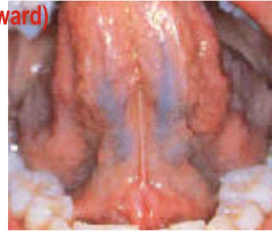
Feel inside and outside of your lip, using your thumb and forefinger. Also look carefully as you do this.



जीभ उपर उठाकर (Tongue-upward)

अपने जीभ को उपर तलवे की तरफ उठाकर जीभ के निचले भाग और मुँह के निचले भाग तालुवा की जांच करें

Raise the tip of your tongue to the roof of your mouth. Check the floor of your mouth and under your tongue.



मसूड़े (Gums)

अपने होंठों को बाहर की तरफ खींचकर मसूड़ों की जांच करें

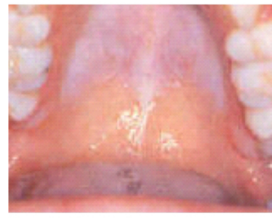
With your lips pulled away, examine all the gums



मुँह का तालू (Palate)

मुँह को खोलकर उपर तलवे के आगे और पीछे के भाग की जांच करें

Open wide to see the back and roof of your mouth



★ मुँह की स्वयं जांच को मुँह के कैंसर का डायगनोस्टिक टेस्ट न समझें
Oral Self examination is not to be used as an Oral Cancer Diagnosis.

★ दंत और शरीरिक चिकित्सक द्वारा नियमित जांच आवश्यक है, ताकि समय पर विशेषज्ञों द्वारा कैंसर की जांच की जा सके।
Regular dental and medical examinations are must, so that cancer screenings can be performed by trained professionals.





जब भी देखो छोटा दाना, उसकी जाँच तुरन्त करवाना....
बनने ना दो दाने को नासूर, छोडो तम्बाकू थीघ करो इसे दूर.



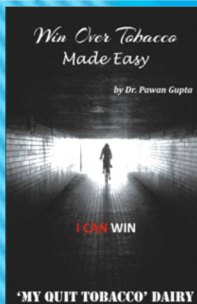
**Reach 3
Teach 3
Make India
Tobacco
FREE**



pledge.icancare.in



तम्बाकू कैसे छोडे
Book Available on
www.icancare.org



Innovative Cancer Care and Rehabilitation Pvt. Ltd.

Shop No. 2, First Floor, Omaxe Green Valley Plaza

Sector-41-42, Faridabad-121 001, Haryana

Telephone : +91-129-4056004, 7838783268

Email : support@icancare.in



icancare.org

**Donations to 'I Can Win Foundation' are
exempt from Income Tax under Section
80(G) of IT Act 1961**



donate.icancare.in

