

Kanser mulut berkait rapat dengan tabiat dan amalan berikut  
**Oleh itu elakkan tabiat-tabiit berikut:**



Penggunaan tembakau



Pengambilan alkohol



Makan sirih



Periksa mulut sendiri dari masa ke semasa bagi mengesan tanda-tanda awal perubahan tisu-tisu mulut.



Jaga kebersihan gigi dan mulut. Berjumpalah doktor pergigian untuk mendapatkan pemeriksaan berkala.



Pastikan diet harian anda mengandungi serat yang tinggi. Lebihkan pengambilan buah-buahan dan sayur-sayuran.



Elakkan pendedahan berlebihan kepada pancaran matahari.

Anda tidak terkecuali daripada menghadapi

# KANSER MULUT

**Kanser mulut adalah satu keadaan dimana sel-sel dari tisu bahagian mulut tumbuh secara tidak normal. Ia boleh berlaku di bahagian lidah, bibir, bahagian dalam pipi, gusi, lantai mulut dan langit.**



Bahagian Kesihatan Pergigian,  
Kementerian Kesihatan Malaysia,  
Ara 5, Blok E10, Kompleks E, Persint 1,  
Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan,  
62590 Putrajaya.

Tel : 603-88834215

Fax : 603-8886133

Email : [ohd@moh.gov.my](mailto:ohd@moh.gov.my)

Website : <http://ohd.moh.gov.my/>

Bahagian Kesihatan Pergigian KKM

Blog : [www.bahagiankesihatanpergigian.blogspot.com](http://www.bahagiankesihatanpergigian.blogspot.com) MOH/K/GIG/1.2011(PT)Pin.1/2013

# Tanda-tanda awal kanser mulut

Sekiranya anda mempunyai tanda-tanda seperti ditunjukkan berjumpalah doktor pergigian dengan segera untuk memastikan ia bukan kanser mulut.



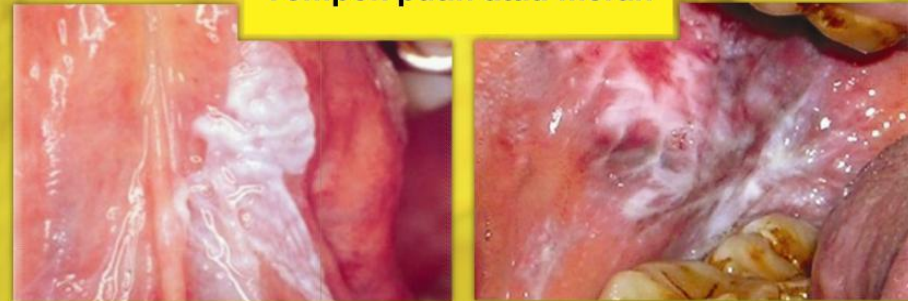
Ulser yang tidak sembuh selepas 2 minggu



Benjolan / keabengakan di leher dan muka



Tompok putih atau merah



## Statistik Penghidap Kanser Mulut Di Malaysia:



● Perempuan: 62.6%  
● Lelaki: 37.4%

4 daripada  
**100,000** orang  
menghidap  
kanser mulut



● Mengunyah sireh: 53.1%  
● Minum alkohol: 30.1%  
● Merokok: 29.8%  
● Tiada tabiat: 22%



● India: 48.9%  
● Melayu: 21.1%  
● Cina: 17.6%  
● Lain-lain: 12.4%

\*Sumber dari MOCDTBS

**PENGESANAN AWAL TANDA-TANDA  
KANSER MULUT BOLEH MENYELAMATKAN  
NYAWA ANDA!**