

## तोंडाचे स्वपरिक्षण

- ० शरीरातील इतर भागाच्या कर्करोगाच्या निदानासाठी जशी अद्यायावत व महागडी उपकरणे लागतात तशी तोंडातील कर्करोगाच्या निदानास लागत नाहीत.
- ० तोंडाचे स्वपरीक्षण केल्याने तोंडाच्या कर्करोगाची पूर्वावस्था व कर्करोगाची सुरुवातीची अवस्था ओळखता येणे शक्य आहे.

## तोंडाचे स्वपरीक्षण कसे कराल?

प्रथम पाण्याने चूळ भरून तोंड साफ करा. नंतर आपले तोंड आरशासमोर स्वच्छ प्रकाशात उघडा व त्यात सफेद किंवा लाल डाग आहेत की नाही ते पहा, न भरणाऱ्या जखमा तपासा किंवा तोंड उघडायला त्रास होतो का ते बघा.

**तुम्हाला तंबाखू सोडण्याची इच्छा आहे,  
पण सोडू शकत नाही?**

साहजिकच आहे कारण याला तंबाखूमधील घटकांपैकी निकोटीन हा पदार्थ कारणीभूत आहे.

**तंबाखूच्या व्यसनापासून मुक्त होण्यासाठी आम्ही  
तुम्हाला मदत करू शकतो.**

येथे संपर्क साधा :

'तंबाखू व्यसनमुक्ती केंद्र'  
कर्करोग प्रतिबंधक विभाग

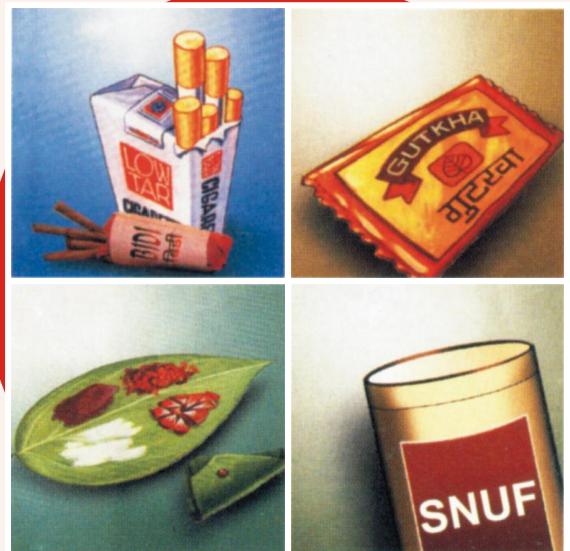


**डिपार्टमेंट ऑफ प्रिवेंटिव ऑन्कोलॉजी,  
टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल,**  
तिसरा मजला, सर्विस ब्लॉक 'डी',  
परळ, मुंबई - ४०००९२.  
फोन : २४९७ ७००० विस्तार : ४६४९

**"जीवनाला स्वीकारा कर्करोगाला नकारा"**

**कर्करोगाची ओळख पटकन,  
कर्करोग-मुक्त होऊ शकतो चटकन**

## तंबाखू आणि कर्करोग



**"जीवनाला स्वीकारा कर्करोगाला नकारा"**



कर्करोग प्रतिबंधक विभाग

**डिपार्टमेंट ऑफ प्रिवेंटिव ऑन्कोलॉजी,  
टाटा मेमोरियल हॉस्पिटल,**  
तिसरा मजला, सर्विस ब्लॉक 'डी',  
परळ, मुंबई - ४०००९२.  
फोन : २४९७ ७००० विस्तार : ४६४९