

আপনি কি জানতেন যে ধূমপান আপনার মুখগহ্বরের ক্ষতি করে?

- মাড়ির রোগ (পেরিডোন্টাইটিস) এবং মাড়িতে গর্ত হওয়ার ঝুঁকি বাড়ে।
- মুখের এবং তার আশপাশের ক্যান্সারের কারণ হয়
- দাঁত এবং বাঁধানো দাঁতে ছোপ ধরে এবং দাগ হয়
- নিঃশ্বাসে দুর্গন্ধ হয় (হ্যালিটোসিস)
- মুখে অস্ত্রোপচারের পরে সেরে ওঠার প্রক্রিয়াটিতে বাধা সৃষ্টি করে

আপনি ধূমপান ছেড়ে দিলে কী হবে?

- খাদ্য আরও সুস্বাদু মনে হবে
- নিঃশ্বাসের দুর্গন্ধ দূর হবে
- মাড়ির রোগ হওয়ার সম্ভাবনা কমে
- মুখের ক্যান্সার হওয়ার সম্ভাবনা কমে
- মুখে অস্ত্রোপচারের পরে অপেক্ষাকৃত দ্রুত সেরে উঠবেন

ধূমপান কীভাবে আপনার মুখের স্বাস্থ্যের ক্ষতি করতে পারে সে সম্পর্কে আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন।

ধূমপান ছেড়ে দেওয়ার সাহায্যকারী ব্যবস্থা :

নিউ ইয়র্ক স্টেট-এর ধূমপায়ীদের কুইটলাইন
[New York State Smokers' Quitline]

☎ 1-866-NY QUITTS

☎ 1-866 697-8487

স্থানীয় সুযোগসুবিধা

কুইনস্ হসপিটাল সেন্টার

[Queens Hospital Center]

☎ 718-883-4209

এলমহাস্ট হসপিটাল সেন্টার

[Elmhurst Hospital Center]

☎ 718-334-2550

