



## Kanesa o le gutu

*O lenei pepa o tusitusiga moni ua fa'amamafaina ai fa'ailoga lapata'i mo le kanesa o le gutu ma mea moni o le olaga e saofaga ai i le fa'ateleina o le lamatiaga o le kanesa o le gutu.*

### O le a le kanesa o le gutu?

So'ose sela o le kanesa e tuputupu a'e i totonu po'o le si'osi'omaga o le gutu Mafai ona maliu i le kanesa o le gutu.

### O fea e ati'ae ai?

O le kanesa o le gutu e mafai ona tupu i so'o se mea i le gutu, e aofia ai:

- Laugutu
- Fa'a'i
- Aulamu
- Tualuga o le gutu
- Totonu o alafau
- O se vaega laitiiti i tua atu o nifo o le poto
- Luma o le lua vaetolu o le laulaufaiva
- Lalo o le laulaufaiva

### O a tulaga lamatia e ono atia'e ai le kanesa o le gutu?

- Ulaula ma le fa'aogaina o oloa tapa'a (*O le ulaula e tusa ma le 20% o maliu uma i le kanesa, ma e silia ma le 15 000 tagata Ausetalia e maliliu i tausaga ta'itasi mai fa'ama'i ulaula*)
- Lamuina pe ula le areca nut, betel nut, pan po'o le gutka
- Fa'aaogaina tele o le 'ava malosi (*E iai fa'amaoniga o le inuina o le 'ava malosi e fa'atupula'ia ai lou a'afia i kanesa o le gutu ma le fa'a'i*)
- Fa'aalia i le la
- Fa'ama'i pipisi e aofia ai le virusi papilloma a le tagata (HPV)
- Ua matua
- Talafa'asolopito o aiga o le kanesa
- O le kanesa o le gutu e sile atu ona atia'e i alii nai lo tamaitai
- Tagatanu'u Ausetalia e sili atu ona maua i le kanesa o le gutu nai lo isi tagata Ausetalia

### O a fa'ailoga lapatai o le kanesa o le gutu?

- Fufula po'o fula i so'o se mea i totonu o le gutu, i luga o foliga po'o luga o le ua
- Manu'a i le gutu po'o laugutu, foliga po'o le ua, e le'i fa'amaloloina i totonu o ni nai vaiaso
- Pito e lanu mumu, pa'epa'e po'o lanu pa'auli i le gutu
- Le maua o lagona po'o tiga i so'o se vaega o le gutu, foliga po'o le ua



- O le toto i le gutu e tumau pea ma e le mafai ona fa'amatalaina
- Faigata pe tiga pe a folofolo, tautala pe tausami.
- Tiga tumau taliga
- Faigata i le gaioi o le laulaufaiva po o le auvae
- Maluelue nifo
- Suia lagona o le tofo
- Pa'u mamafa e le'i fa'amatalaina

Afai e iai nisi o nei fa'ailloga e fa'atatau ia te oe, fa'afeso'ota'i vave se foma'i po'o se foma'i nifo.

### Vave iloaina o le kanesa o le gutu

O le siakiina o nifo e le aunoa ma lau foma'i nifo e mafai ona fesoasoani e le vave fa'aillogaina o le kanesa o le gutu.

O le vave iloa e fa'asaoina ai ola. Ia nofouta i so'o se suiga i lou gutu, laugutu, foliga po'o le ua ma lipoti atu i lau foma'i po'o le foma'i nifo.

O togafitiga mo le kanesa o le gutu e sili atu ona manuia pe a vave ona iloa le kanesa o le gutu.

### E fa'afelea ona fa'aiteitia lo'u tulaga lamatia e maua i le kanesa o le gutu?

- Fai siaki masani o nifo
- Alo'ese mai le soona fa'aoga ava malosi
- Taofi le ulaula ma le fa'aaogaina o oloa tau tapa'a
- 'A'ai le lua laulau o fuala'au 'aina ma le lima ipu fualaau faisua i aso uma
- O le vave iloa e fa'asaoina ai ola. Ia nofouta i so'o se suiga i lou gutu, laugutu, foliga po'o ua ma lipoti atu i lau foma'i po'o le foma'i nifo
- Aloese mai le so ona pa'ia o le la
- Fa'aaoga se condom po'o se pa'u nifo i taimi o feusua'iga tu'u gutu e 'alofia ai le feavea'iina o le siama o le HPV mai le itutino i le gutu

### Fuafuaga a le Cancer Council Queensland mo le fa'atapula'aina o le 'ava malosi:

1. Filifili meainu maulalo malosi o le ava.
2. Faitau au meainu masani – siaki le tele o le ava e te inu ai
3. Fa'avaivai vaiinu 'ava malosi, mo se fa'ata'ita'iga fa'ata'ita'i se vaiinu uaina (uaina ma vai sua) po'o le



4. Fa'aaoga vai e fa'amalie ai lou fia inu ma inu lemu le ava malosi.
5. Aloese mai le inu tele.
6. Ai sina mea'ai a'o e inu ava malosi.

Ua leva ona iloa o le ulaula e afaina ai le soifua maloloina. O a'afiaga tu'ufa'atasi o le ulaula ma le 'ava malosi e matua fa'atuputele ina ai le lamatiaga o le kanesa, sili atu nai lo se tasi o nei mea taua. E o'o atu i le 75 pasene o kanesa o le ea pito i luga ma le fa'aogaina o mea'ai e mafai ona feso'ota'i ma le fa'aaogaina tu'ufa'atasia o le ava malosi ma le ulaula.

\* National Health and Medical Research Council. (2009). Ta'iala a Ausetalia e fa'aitiitia ai lamatiaga o le soifua maloloina mai le inuina o le ava malosi. Canberra, ACT: NHMRC.

### Fuafuaga a le Cancer Council Queensland e taofi le ulaula:

1. Valaau Quitline ile 13 QUIT (13 7848).
2. Talanoa e taofi le ulaula ma se foma'i soifua maloloina po'o se foma'i talavai ma fuafua fa'atasi lau fuafuaga e tu'u ai.
3. Mafaufau e fa'aaoga le togafitiga e sui ai le nikitini po'o vailaau e le nikitini e aoga e fesoasoani ai i tagata e taofi le ulaula. Talanoa i lau foma'i lautele e uiga i le filifiliga sili mo oe.
4. Manatua o le taofi o le ulaula e mana'omia le fa'ata'ita'iga, o i latou e manuia o i latou e taumafai pea.

### Mo nisi fa'amatalaga

- Fa'afeso'ota'i lau foma'i nifo
- Valaau le 13 HEALTH (13 43 25 84) mo fautuaga fa'alilolilo fa'alesoifua maloloina 24 itula i le aso, fitu aso o le vaiaso
- Imeli [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)
- Fa'afeso'ota'i le Cancer Council Helpline ile 13 11 20
- Asiasi [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)  
[www.cancerqld.org.au](http://www.cancerqld.org.au)  
[www.quitbecauseyoucan.org.au](http://www.quitbecauseyoucan.org.au)  
[www.quitnow.info.au](http://www.quitnow.info.au)  
[www.health.qld.gov.au/quitsmoking](http://www.health.qld.gov.au/quitsmoking)