कैंसर के उपचार में मुँह की देखभाल

Mouth Care with Cancer Treatment

Cancer treatments can damage cells in the mouth. This may cause problems with teeth and gums, the lining of the mouth, and the glands that make saliva. See a dentist 2 weeks before starting cancer treatment.

कैंसर के उपचार से मुँह की कोशिकाओं को नुकसान हो सकता है। इससे दाँतों और मसूढ़ों, मुँह के अंदर की त्वचा और लार उत्पन्न करने वाली ग्रंथियों (ग्लैंड्स) में समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। कैंसर उपचार प्रारंभ करने से 2 सप्ताह पहले अपने दंत चिकित्सक से संपर्क करें।

Problems may include:

- Soreness in the mouth
- Sores like cold or canker sores
- Burning, peeling, dry mouth and swelling of the tongue
- A risk of infection
- Trouble with eating, drinking, swallowing, talking or sleeping.

इन समस्याओं में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:

- मुँह में दर्द
- सर्दी अथवा नासूरी दर्द जैसी तकलीफें
- मुंह में जलन, छिलना तथा सूखापन एवं जीभ में सूजन
- संक्रमण का खतरा
- खाने, पीने, निगलने, बात करने या सोने में तकलीफ।

To reduce discomfort:

- **Check your mouth each day.**
  - Call your doctor or nurse if you see redness, swelling, open areas, bleeding or white patches.
- **Keep your mouth clean.**
  - Brush your teeth or dentures after meals and before bedtime.
  - Use an extra soft toothbrush with toothpaste.
  - If your mouth is too sore to use a soft toothbrush, use gauze or sponge toothettes soaked in salt water to clean your teeth.
- **Floss your teeth gently each day.**
  - Use unwaxed dental floss.
  - Do not floss areas that are sore or bleeding.

असुविधा कम करने के लिए:

- **अपने मुंह की प्रतिदिन जाँच करें।**
  - यदि आप लाली, सूजन, खुले (कटे) स्थान, रक्तस्राव अथवा सफेद धब्बे पाते हैं तो अपने चिकित्सक से संपर्क करें।
- **अपना मुंह साफ रखें।**
  - भोजन के बाद तथा सोने से पहले अपने दांतों अथवा डेंचर्स (कृत्रिम दांतों) को ब्रश करें।
  - अधिक मुलायम टूथ ब्रश के साथ टूथ पेस्ट का प्रयोग करें।
  - यदि आपका मुँह इतना दर्द कर रहा है कि मुलायम टूथ ब्रश का प्रयोग भी कठिन है तो नमकीन पानी में गॉज अथवा स्पंज टूथेट डुबोकर उससे दाँत साफ करें।
- **प्रतिदिन अपने दाँतों को कोमलता से फ्लॉस करें।**
  - वैक्सरहित डेंटल फ्लॉस का प्रयोग करें।
  - जिस जगह दर्द हो अथवा रक्त आ रहा हो, वहाँ फ्लॉस न करें।

- **Use a mouthwash after meals and at bedtime.**
  - Buy a mouthwash that does not have alcohol or mix one cup of warm water with two pinches (¼ teaspoon) of baking soda and one pinch (⅛ teaspoon) of salt. Rinse and spit out. Do not swallow.
  - Follow with a plain water rinse.
- **Keep your mouth moist.**
- Drink 8 to 12 glasses of liquids each day.
- Apply lip balm to avoid cracked lips.
- Suck on ice chips.
- Chew gum or use hard candy.
- Talk to your doctor if your mouth is very dry.
- **Remove and clean dentures each time you brush your teeth after you eat.**
  - Rinse your mouth with mouthwash before putting them back in your mouth.
  - Keep your dentures in clean water when you are not wearing them.
  - Talk to your doctor or dentist about dentures that do not fit.
- **Use medicines to manage mouth discomfort and pain as ordered by your doctor.**
- **Avoid:**
  - Acidic foods and juices such as oranges, tomatoes and grapefruits
  - Hot foods such as soup, coffee or tea
  - Spicy foods
  - Pickled foods
  - Rough foods such as nuts, crackers or pretzels
  - All tobacco products
  - Alcohol

- **भोजन के बाद तथा सोने से पहले माउथ वॉश का प्रयोग करें।**
  - ऐसा माउथवॉश खरीदें जिसमें एल्कोहल न हो अथवा एक कप गर्म पानी में बेकिंग सोडा की दो चुटकियो (¼ चाय का चम्मच) तथा नमक की एक चुटकी (⅛ चाय का चम्मच) मिलाकर, उसका प्रयोग करें। कुल्ला करें और उगल दें। निगलें नहीं।
  - इसके बाद सादे पानी से कुल्ला करें।
- **अपने मुँह को नम रखें।**
- प्रतिदिन 8–12 गिलास द्रव पिएँ।
- होठों के फटने से बचाव के लिए 'लिप–बाम' लगाएं।
- बर्फ के टुकड़े चूसें।
- च्युइंग गम चबाएँ अथवा कठोर–कैंडी का प्रयोग करें।
- यदि आपका मुँह बहुत शुष्क है तो अपने चिकित्सक से बात करें।
- **खाने के बाद प्रत्येक बार जब आप ब्रश करते हैं तब अपने कृत्रिम दांत (डेंचर्स) निकालकर साफ करें।**
  - इन्हें वापस अपने मुंह में लगाने से पहले, अपने मुंह को माउथवॉश से साफ करें।
  - जब आपने कृत्रिम दांत (डेंचर्स) न पहने हों, तब उन्हें साफ पानी में रखें।
  - यदि कृत्रिम दाँत फिट नहीं बैठते तो अपने चिकित्सक से बात करें।
- **मुंह में तकलीफ तथा दर्द से बचाव हेतु अपने चिकित्सक द्वारा निर्देशित दवाओं का प्रयोग करें।**
- **इनसे बचें:**
  - अम्लीय भोजन तथा रस, जैसे संतरा, टमाटर तथा अंगूर
  - गर्म भोजन जैसे सूप, कॉफी अथवा चाय
  - मसालेदार भोजन
  - अचार बनाए गए खाद्य पदार्थ
  - रूखे भोजन जैसे बादाम, क्रैकर्स (बिस्कुट) अथवा प्रेटजल
  - तंबाकू के सभी उत्पाद
  - मदिरा

Talk to your dentist, doctor or nurse if you have any questions or concerns.

यदि आपके मन में कोई प्रश्न अथवा चिंताएं हों, तो अपने चिकित्सक अथवा नर्स से बात करें।

© 2005 - November 23, 2016, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.