क्यान्सरको उपचारमा मुखको स्याहार

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.

क्यान्सरको उपचार गर्दा मुखका कोशिकाहरूलाई नोक्सानी पुग्न सक्छ। यसले गर्दा दाँत र गिजाहरूमा, मुखको रेखामा, र र्‍याल बनाउने ग्रन्थिहरूमा समस्या उत्पन्न हुन सक्छ। क्यान्सरको उपचार सुरु गरिनुभन्दा 2 साता अघि दन्त चिकित्सकलाई भेट्नुहोस्।

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.

निम्न समस्याहरू हुन सक्छन्:

- मुखमा पीडा
- रुघा अथवा फोडामा जस्तो पीडा
- मुखमा जलन, पाप्रो निस्कनु, मुख सुख्खा हुनु र जिब्रो सुन्निनु
- संक्रमणको खतरा
- खाँदा, पिउँदा, निल्दा, बोल्दा वा सुत्दा समस्या।

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.

असजिलोपन घटाउनका लागि:

- **प्रतिदिन आफ्नो मुखको जाँच गर्नुहोस्।**
  - तपाईँले मुखमा लाली, सुन्निएको, च्यातिएको, रगत बगेको वा सेता दागहरू देख्नुहुन्छ भने आफ्नना डक्टर वा नर्सलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- **आफ्नो मुख सफ्फा राख्नुहोस्।**
  - खाना खाएपछि र सुत्नुअघि आफ्ना दाँत र डेन्चरहरू ब्रश गर्नुहोस्।
  - टुथपेस्टका साथ बढी नरम टुथब्रशको प्रयोग गर्नुहोस्।
  - नरम टुथब्रशको प्रयोग गर्दा पनि तपाईँको मुखमा निकै पीडा हुन्छ भने आफ्ना दाँत सफ्फा गर्नका लागि पट्टी वा स्पञ्ज नून पानीमा भिजाएर प्रयोग गर्नुहोस्।
- **प्रतिदिन आफ्ना दाँतमा विस्तारै फ्लस गर्नुहोस्।**
  - व्याक्सरहित डेन्टल फ्लसको प्रयोग गर्नुहोस्।
  - दुखिरहेका वा रगत बगिरहेका ठाउँहरूमा फ्लस नगर्नुहोस्।

- **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

- **खाना खाएपछि र सुत्नुअघि माउथवाशले कुल्ला गर्नुहोस्।**
  - अल्कोहलरहित माउथवाश किन्नुहोस् वा एक कप तातो पानीमा दुइ चुट्की (¼ चिया चम्ची) बेकिङ्ग सोडा र एक चुट्की (⅛ चिया चम्ची) नून मिसाउनुहोस्। मुख कुल्ला गर्नुहोस् र थुकिदिनुहोस्। ननिल्नुहोस्।
  - त्यसपछि सादा पानीले मुख कुल्ला गर्नुहोस्।
- **आफ्नो मुखलाई नम राख्नुहोस्।**
- हरेक दिन 8 देखि 12 गिलास तरल पदार्थ पिउनुहोस्।
- ओठहरू नफाटोस् भनी लिप बाम लगाउनुहोस्।
- आइस चिप्सहरू चुस्नुहोस्।
- चुइङ्गम चपाउनुहोस् वा हार्ड क्यान्डी चुस्नुहोस्।
- तपाईँको मुख साह्रै सुख्खा हुन्छ भने आफ्नो डक्टरसित कुरा गर्नुहोस्।
- **खाना खाएपछि हरेकपल्ट आफ्ना दाँत ब्रश गर्दा डेन्चर निकाल्नुहोस् र सफ्फा गर्नुहोस्।**
  - डेन्चरलाई फेरि मुखमा लगाउनुअघि माउथवाशले मुख कुल्ला गर्नुहोस्।
  - डेन्चर नलगाउँदा त्यसलाई सफ्फा पानीमा डुबाएर राख्नुहोस्।
  - ठीकले फीट नहुने डेन्चरबारे आफ्ना डक्टर वा दन्त चिकित्सकसित कुरा गर्नुहोस्।
- **मुखमा कुनै असुविधा वा पीडाको समाधानका लागि तपाईँका डक्टरद्वारा निर्देशित औषधिहरूको प्रयोग गर्नुहोस्।**
- **निम्न कुराहरूबाट बच्नुहोस्:**
  - अम्लीय खाद्य पदार्थ एव जूसहरू जस्तै सुन्तला, गोलभैँडा र अङ्गुरहरू
  - तातो खाना जस्तै सूप, कफी वा चिया
  - मसलायुक्त खाना
  - अचार
  - काजु-बदाम, क्र्याकर्स वा प्रेत्जेल्स जस्ता खस्रा खाद्य पदार्थ
  - तमाखुका सबै उत्पादनहरू
  - अल्कोहल

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

तपाईँका कुनै प्रश्न वा चिन्ता छन् भने आफ्ना दन्त चिकित्सक, डक्टर वा नर्ससित कुरा गर्नुहोस्।

© 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.