

Уход за полостью рта при лечении онкологических заболеваний

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.

Лечение онкологического заболевания может повредить клетки ротовой полости. Это может вызвать проблемы с зубами, деснами, слизистой оболочкой рта и слюнными железами. За 2 недели до начала лечения онкологического заболевания обратитесь к стоматологу.

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.

Возможные проблемы:

- Болезненные ощущения во рту
- Герпес или афтозный стоматит
- Жжение, шелушение, сухость во рту и отек языка
- Риск инфекции
- Трудности при приеме пищи, питье, глотании, разговоре, а также нарушение сна

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.

Для уменьшения дискомфорта:

- **Каждый день осматривайте ротовую полость:**
 - Если у вас появилось покраснение, опухание, пораженные участки, кровотечение или белые пятна, сообщите лечащему врачу или медсестре.
- **Поддерживайте ротовую полость в чистоте:**
 - Чистите зубы или зубные протезы после каждого приема пищи и перед сном.
 - Пользуйтесь зубной пастой и самой мягкой зубной щеткой.

- 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.
- **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 ($\frac{1}{4}$ teaspoon) of baking soda and one pinch ($\frac{1}{8}$ 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.
- Если зубная щетка вызывает дискомфорт, воспользуйтесь смоченной в соленой воде марлей или специальной губкой для чистки зубов.
- **Ежедневно пользуйтесь зубной нитью:**
 - Пользуйтесь невоощенной нитью.
 - Не используйте нить в местах, вызывающих боль и кровотечение.
- **После приема пищи и перед сном пользуйтесь ополаскивателем для полости рта:**
 - Используйте ополаскиватель без спирта или раствор, состоящий из одной чашки теплой воды, двух щепоток ($\frac{1}{4}$ чайной ложки) пищевой соды и одной щепотки ($\frac{1}{8}$ чайной ложки) соли. Прополощите рот и выплюньте жидкость. Не глотайте.
 - После этого прополощите рот обычной водой.
- **Избегайте ощущения сухости во рту:**
- Каждый день выпивайте 8–12 стаканов жидкости.
- Чтобы губы не трескались, пользуйтесь бальзамом для губ.
- Рассасывайте ледяную стружку.
- Жуйте жевательную резинку или леденцы.
- Если ротовая полость очень сухая, обратитесь к своему лечащему врачу.
- **Снимайте и чистите зубные протезы каждый раз, когда чистите зубы после еды.**
 - Прежде чем поместить их назад в ротовую полость, прополощите рот ополаскивателем.
 - Когда зубные протезы не используются, храните их в чистой воде.

- 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

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

- Если зубные протезы вам не подходят, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом или стоматологом.
- **Чтобы устранить дискомфорт и болезненные ощущения во рту, принимайте лекарственные средства, назначенные вашим лечащим врачом.**
- **Не употребляйте:**
 - Кислые продукты и соки, например апельсины, томаты и грейпфруты
 - Горячую пищу, например суп, кофе или чай
 - Острые блюда
 - Маринованные продукты
 - Твердую пищу, например орехи, крекеры, сушки
 - Табачные изделия
 - Алкоголь

Если у вас есть вопросы или опасения, обратитесь к стоматологу, врачу или медсестре.