

# 항암치료에 의한 입안 염증(구내염)

## Sore Mouth or Throat with Cancer Treatment

Cancer treatments can cause a sore mouth, sores in the mouth, tender gums or a sore throat. This makes it hard to chew or swallow. Ask your doctor to give you medicine that will help your mouth and throat pain. There are things you can do to ease and prevent a sore mouth or throat such as:

- **Eat soft foods.**
  - ▶ Milkshakes
  - ▶ Bananas, applesauce, or other soft fruit
  - ▶ Cottage cheese or yogurt
  - ▶ Mashed potatoes or noodles
  - ▶ Macaroni and cheese
  - ▶ Custards, puddings or gelatin
  - ▶ Scrambled eggs
  - ▶ Oatmeal or cooked cereal
  - ▶ Pureed or mashed vegetables
- **Avoid foods that can hurt your mouth.**
  - ▶ Oranges, grapefruits, lemons, other citrus fruits and juices
  - ▶ Tomato sauce or juice
  - ▶ Spicy foods
  - ▶ Pickled foods
  - ▶ Raw vegetables, granola, toast, crackers or other rough coarse foods
  - ▶ Hot foods or liquids

항암치료 중에 입 또는 입안이 헐거나, 잇몸이 약해지거나 목구멍에 염증이 생길 수 있습니다. 때문에, 음식물 씹기와 삼키기가 어려워집니다. 입과 목구멍 통증에 먹는 약을 의사에게 처방받으십시오. 염증이 있는 입이나 목구멍의 통증을 감소시키거나 예방할 수 있는 방법이 있습니다:

- **부드러운 음식을 먹는다.**
  - ▶ 밀크 셰이크
  - ▶ 바나나, 사과 소스, 그밖에 다른 부드러운 과일
  - ▶ 코티지 치즈 또는 요거트
  - ▶ 으깬 감자나 국수
  - ▶ 마카로니 앤 치즈
  - ▶ 커스타드, 푸딩, 젤리
  - ▶ 스크램블드 에그
  - ▶オート밀 이나 익힌 시리얼
  - ▶ 퓨레, 으깬 채소
- **입 안을 자극하는 음식은 피한다.**
  - ▶ 오렌지, 자몽, 레몬, 그 밖에 신 과일이나 주스
  - ▶ 토마토 소스나 주스
  - ▶ 맵고 짠 음식
  - ▶ 절인 음식
  - ▶ 날 채소, 그레놀라, 토스트, 크래커, 그 밖에 거친 음식
  - ▶ 뜨거운 음식이나 국물

- **Follow these tips:**

- ▶ Cook food until it is soft and tender.
- ▶ Cut food into small pieces.
- ▶ Use a straw to drink liquids.
- ▶ Use a small spoon.
- ▶ Eat food that is cold or at room temperature.
- ▶ Drink warm bouillon or salty broth for a sore throat.
- ▶ Rinse your mouth often with water to remove food and bacteria and to promote healing.

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

- **아래 지시를 따르다:**

- ▶ 음식이 부드러워질 때까지 조리한다.
- ▶ 음식을 잘게 자른다.
- ▶ 국물을 마실 때는 빨대를 사용한다.
- ▶ 작은 스푼을 사용한다.
- ▶ 음식을 차게 또는 미지근한 온도에서 먹는다.
- ▶ 목구멍이 아플 때는 따뜻한 부용이나 간을 맞춘 고기 국물을 먹는다.
- ▶ 입안을 물로 자주 헹구어서 음식물이나 병균을 제거하여 빨리 낫도록 한다.

**음식물을 섭취하는 데 문제가 있으면 의사나 간호사 또는 영양사와 상담하십시오.**