

ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ ਕੀ ਹੈ?

What is dry mouth?

ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਬੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ ਨੂੰ “ਜ਼ੀਰੋਸਟੋਮੀਆ” ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਓਰਲ ਮਿਊਕੋਸਾਈਟਿਸ ਕੀ ਹੈ?

What is oral mucositis?

ਓਰਲ ਮਿਊਕੋਸਾਈਟਿਸ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ, ਦੁਖਦਾਈ ਚਟਾਕ ਅਤੇ ਫੋੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ, ਨਿਗਲਣ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਓਰਲ ਮਿਊਕੋਸਾਈਟਿਸ ਦੇ ਸੰਕੇਤ:

Signs of oral mucositis:

- ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦਰਦ ਅਤੇ ਫੋੜੇ।
- ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਦਰਦ ਅਤੇ ਫੋੜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਿਗਲਣ ਵੇਲੇ ਦਰਦ, ਕਚਿਆਣ, ਦਸਤ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਓਰਲ ਮਿਊਕੋਸਾਈਟਿਸ ਦੇ ਕੀ ਕਾਰਣ ਹਨ?

What causes dry mouth and oral mucositis?

ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵਜੋਂ ਮੂੰਹ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਵਡੇਰੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਮ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟਾਂ ਕਾਰਣ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਫੋੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰਾਂ ਲਈ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ।
- ਸਟੈਮ ਸੈੱਲ ਟਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਥੈਰੇਪੀ।
- ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ।



ਕੀ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣਗੀਆਂ?

Will these problems get better?

ਕਾਰਣ ਉੱਪਰ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਿਆਂ ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ ਬਿਹਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਪੱਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਕਦੇ ਨਾ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਾਲਾ)।

ਓਰਲ ਮਿਊਕੋਸਾਈਟਿਸ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤਕ ਜਾਰੀ ਰਹੀ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਓਰਲ ਮਿਊਕੋਸਾਈਟਿਸ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੱਧ ਆਮ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਲੇ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਕਰਵਾਈ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ?

When should I talk to my health care team?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਲਾਲੀ, ਦਰਦ ਜਾਂ ਫੋੜੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਓਰਲ ਮਿਊਕੋਸਾਈਟਿਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਓਰਲ ਮਿਊਕੋਸਾਈਟਿਸ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਇਸ ਦੇ ਕੀ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਹਨ?

What are the treatments?

ਤੁਹਾਡੇ ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ

ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨਗੇ। ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋੜਾਂ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਟੁੱਟੇ ਜਾਂ ਤਿੱਖੇ ਦੰਦਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਿੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹੋਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਣ।

ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਰਫ ਦੇ ਚਿਪਸ ਚੂਸਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਰ ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਊਂਟਰ (ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ) ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਜਾਂ ਜੈੱਲ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਦਰਦ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਕੋਲ ਭੇਜ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

What can I do for myself?

ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਹੈ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ। ਆਪਣਾ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਖੁੱਸ ਕਰੋ

Brush your teeth

- ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਖੁੱਸ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਅੰਦਰ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਖੁੱਸ ਕਰੋ।
- ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਟੂਥਬ੍ਰੱਸ਼ ਵਰਤੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਰਲ ਮਿਊਕੋਸਾਈਟਿਸ ਹੈ ਤਾਂ ਪਰੋ-ਬੈਨੇਮਲ ਚਿਲਡਰਨ'ਜ਼ ਟੂਥਪੇਸਟ ਵਰਗੀ ਐਸ.ਐਲ.ਐਸ. ਮੁਕਤ ਟੂਥਪੇਸਟ ਵਰਤੋ। ਟੂਥਪੇਸਟ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਐਸ.ਐਲ.ਐਸ. (ਸੋਡੀਅਮ ਲੌਰਿਲ ਸਲਫੇਟ) ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਸਵਾਦ ਵਾਲਾ ਟੂਥਪੇਸਟ ਨਾ ਵਰਤੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੂਥਬ੍ਰੱਸ਼ ਨਹੀਂ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਫਲੋਸ ਕਰੋ

Floss your teeth

- ਜੇਕਰ ਫਲੋਸਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਲੋਸ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਸੌਣ ਵੇਲੇ, ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫਲੋਸ ਕਰੋ।
- ਵੈਕਸਡ ਫਲੋਸ ਵਰਤੋ। ਅਨਵੈਕਸਡ ਫਲੋਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਧ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫਿਰੇਗੀ।
- ਜੇਕਰ ਫਲੋਸਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਹੁਣ ਫਲੋਸਿੰਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ ਬਸ਼ਰਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ।
- ਜੇਕਰ ਫਲੋਸਿੰਗ ਕਾਰਣ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਖੂਨ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਲੋਸਿੰਗ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵਾਟਰ-ਪਿਕ ਵਰਤਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਨੀਵੀਂ ਸੈਟਿੰਗ 'ਤੇ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਓਰਲ ਰਿੰਸ ਵਰਤੋ

Use an oral rinse

- ਓਰਲ ਰਿੰਸ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਨਮੀ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਫਿੱਕੇ ਮਾਊਥ ਰਿੰਸ ਲਈ ਇਹ ਨੁਸਖਾ ਵਰਤੋ:
 - 4 ਕੱਪ (1 ਲਿਟਰ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 1 ਛੋਟਾ ਚੱਮਚ (5 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ) ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਅਤੇ 1 ਛੋਟਾ ਚੱਮਚ (5 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ) ਨਮਕ ਪਾਓ। ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ।
 - ਮਾਊਥ ਰਿੰਸ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
 - ਬਚੇ ਹੋਏ ਰਿੰਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਖਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ। ਇਸ ਨਾਲ ਰਿੰਸ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹੇਗਾ।
 - ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਵਾਂ ਓਰਲ ਰਿੰਸ ਬਣਾਓ।
- ਓਰਲ ਰਿੰਸ ਦੀ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 ਵਾਰ ਵਰਤੋ ਕਰੋ। ਹਰ ਵਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ:
 - ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰਿੰਸ ਦਾ 1 ਵੱਡਾ ਚੱਮਚ (15 ਮਿਲੀ ਲਿਟਰ) ਪਾਓ।
 - 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ।
 - ਬਾਹਰ ਖੁੱਕ ਦਿਓ।
 - 2-3 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਓਰਲ ਰਿੰਸ ਦੀ ਉਦੋਂ ਤਕ ਵਰਤੋ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਠੀਕ ਨਾ

ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਕੁਝ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿੱਕੋ ਮਾਊਥ ਰਿੰਸ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕਰਲੀ ਕਰੋ। Ensure (ਐਨਸਿਊਰ) ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰਲੀ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ

Food and drink

- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1.5-2 ਲਿਟਰ (6-8 ਕੱਪ) ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ, ਜੂਸ (ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਜੂਸ ਵਰਗੇ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਜੂਸ ਨਹੀਂ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ), ਹਰਬਲ ਚਾਹ, ਸੂਪ, ਬਰਫ, ਸਪੋਰਟਸ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਐਨਸਿਊਰ ਵਰਗੇ ਤਰਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਪੌਪ ਵਰਗੇ ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਡ੍ਰਿੰਕਸ (ਗੈਸ ਵਾਲੇ) ਨਾ ਪੀਓ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਮਿਊਕੋਸਾਈਟਿਸ, ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋੜਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ਫਿੱਕੇ ਅਤੇ ਨਰਮ ਖਾਣੇ ਖਾਓ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਲੋੜੀਂਦੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੋਣ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਕਿਹੜੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਪੀਣੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ

Take care of your lips

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁਲ੍ਹ ਖੁਸ਼ਕ ਹਨ ਤਾਂ ਅਜਿਹੇ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜੋ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਘੁਲਣਸ਼ੀਲ, ਮੋਮ-ਆਧਾਰਤ, ਜਾਂ ਤੇਲ-ਆਧਾਰਤ ਹੋਵੇ। ਲੈਨੋਲਿਨ-ਆਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਚੋਣ ਹਨ।
- ਵੈਸਲੀਨ ਵਰਗੇ ਪੈਟ੍ਰੋਲੀਅਮ-ਆਧਾਰਤ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਪਿੱਛੋਂ ਅਤੇ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੁਲ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਓ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਡੈਂਚਰਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ

Taking care of dentures

- ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ, ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਡੈਂਚਰਾਂ (ਨਕਲੀ ਦੰਦਾਂ) ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਦੌਰਾਨ, ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ, ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਡੈਂਚਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।
- ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡੈਂਚਰਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਪਿੱਛੋਂ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡੈਂਚਰਾਂ ਨੂੰ ਬੁੱਝ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਡੈਂਚਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕਲੋਰਿਨੇਟਿਡ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਐਂਟੀ-ਫੰਗਲ ਮਾਊਥ ਰਿੰਸ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡੈਂਚਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਐਂਟੀ-ਫੰਗਲ ਰਿੰਸ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਦਿਓ ਜਾਂ ਡੈਂਚਰਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਐਂਟੀ-ਫੰਗਲ ਰਿੰਸ ਅਤੇ ਬੁੱਝ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕਰੋ:

Do not:

- ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਿਤ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਜਾਂ ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਊਂਟਰ (ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ) ਰਿੰਸ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਅਲਕੋਹਲ-ਮੁਕਤ ਰਿੰਸ ਨਾਲ ਵੀ ਜਲਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫਿੱਕੇ ਮਾਊਥ ਰਿੰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- ਮਸਾਲੇਦਾਰ, ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਜਾਂ ਰੁੱਖੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ।
- ਸਿਗਰੇਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਕਰੀਚੋ, ਨਾ ਹੀ ਘੁੱਟ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਮੈਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਿੱਥੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

Where can I learn more?

- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਵੱਲੋਂ ਸੁਝਾਈਆਂ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਦੰਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ: www.bccancer.bc.ca/our-services/services/library/recommended-websites/managing-symptoms-and-side-effects-websites/mouth-teeth-websites
- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਹੈਂਡਆਊਟ: www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/nutrition-support

- ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਔਫ਼ ਓਰਲ ਐਂਠੋਕੋਲੋਜੀ ਦੇ ਪੇਸ਼ੈਟ

ਕੇਅਰ ਰੈਂਡਆਊਟ ਅਤੇ ਵੀਡਿਓਜ਼ (ਬਹੁਭਾਸ਼ੀ):

<http://www.isoo.world/patient-education.html>

- ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸੱਪੋਰਟਿਵ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼:

[www.bccancer.bc.ca/our-](http://www.bccancer.bc.ca/our-services/services/supportive-care)

[services/services/supportive-care](http://www.bccancer.bc.ca/our-services/services/supportive-care)

