ਕੈਂਸਰ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਕਾਰਣ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਦਰਦ

Dry Mouth and Mouth Pain from Cancer Treatments

ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ ਕੀ ਹੈ? What is dry mouth?

ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਥੁੱਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੁਸ਼ਕ 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।

ਖ਼ੁਸ਼ਕ 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 ਖ਼ੁਸ਼ਕ 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 ਖ਼ੁਸ਼ਕ 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 ਖ਼ੁਸ਼ਕ 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?

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

ਜੇ 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 ਹੈ 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 ਸਮੱਸਿਆਵਾ 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 ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਰਫ਼ 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।

ਜੇ 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?

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਉਹ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਪਣਾ ਟ੍ਰੀਟਮੈਂਟ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਹੇਠ ਦਿੱਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਕਰੀਚਦੇ ਜਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਰਗੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਮਾਊਥ ਗਾਰਡ ਪਹਿਨੋ।

ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਬ੍ਰੱਸ਼ ਕਰੋ Brush your teeth

- ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਬ੍ਰੱਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਅੰਦਰ ਬ੍ਰੱਸ਼ ਕਰੋ।
- ਨਰਮ ਟੂਥਬ੍ਰੱਸ਼ ਵਰਤੋ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਓਰਲ ਮਿਊਕੋਸਾਈਟਿਸ ਹੈ ਤਾਂ ਐਸ.ਐਲ.ਐਸ. ਮੁਕਤ ਟੂਥਪੇਸਟ ਵਰਤੋ। ਟੂਥਪੇਸਟ ਵਿਚਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਪੜਤਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਐਸ.ਐਲ.ਐਸ. (ਸੋਡੀਅਮ ਲੌਰਿਲ ਸਲਫ਼ੇਟ) ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਸਵਾਦ ਵਾਲਾ ਟੂਥਪੇਸਟ ਨਾ ਵਰਤੋ।

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

ਆਪਣੇ ਦੰਦ ਫਲੌਸ ਕਰੋ Floss your teeth

- ਜੇ ਫ਼ਲੌਸਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਫ਼ਲੌਸ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਸੌਣ ਵੇਲੇ, ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫ਼ਲੌਸ ਕਰੋ।
- ਵੈਕਸਡ ਫ਼ਲੌਸ ਵਰਤੋ। ਅਨਵੈਕਸਡ ਫ਼ਲੌਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਵੱਧ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫਿਰੇਗੀ।
- ਜੇ ਫ਼ਲੌਸਿੰਗ ਤੁਹਾਡੀ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਹੁਣ ਫ਼ਲੌਸਿੰਗ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਨਾ ਕਰੋ ਬਸ਼ਰਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ।
- ਜੇ ਫ਼ਲੌਸਿੰਗ ਕਾਰਣ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਸੂੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 2 ਮਿੰਟਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫ਼ਲੌਸਿੰਗ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਜੇ 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।
- ਮਾਊਥ ਰਿੰਸ ਲਈ ਇਹ ਨੁਸਖ਼ਾ ਵਰਤੋ:
  - 1000 ਮਿ.ਲਿ. (4 ਕੱਪ) ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 5 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚਾ) ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ ਅਤੇ 5 ਮਿ.ਲਿ. ਲੂਣ ਰਲ਼ਾਓ।
  - ਮਾਊਥ ਰਿੰਸ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਡੱਬੇ ਅੰਦਰ ਪਾਓ।
  - ਮਾਊਥ ਰਿੰਸ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
  - ਦਿਨ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਮਾਊਥ ਰਿੰਸ ਸੁੱਟ ਦਿਓ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਮਾਊਥ ਰਿੰਸ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਮਾਊਥ ਰਿੰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ:
  - ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ।
  - 15 ਮਿ.ਲਿ. (1 ਵੱਡਾ ਚਮਚਾ) ਮਾਊਥ ਰਿੰਸ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਅਤੇ ਗਰਾਰੇ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਥੁੱਕ ਦਿਓ।
  - ਹਰ ਵਾਰੀ ਇਸ ਨੂੰ 2 ਜਾਂ 3 ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।
  - ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਹਰ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਮਾਊਥ ਰਿੰਸ ਵਰਤੋ।
- ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਤੁਸੀਂ ਉਦੋਂ ਤਕ ਓਰਲ ਰਿੰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਫ਼ਤੇ ਜਾਂ ਮਹੀਨੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- ਕੁਝ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਾਊਥ ਰਿੰਸ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ।
- ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਦਲ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ (ਮੀਲ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਡ੍ਰਿੰਕਸ) ਜਾਂ ਸਪੋਰਟਸ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਦੰਦਾਂ ਵਾਲੇ ਨਰਸ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਜਾਂ ਡੈਂਚਰ (ਨਕਲੀ ਦੰਦ) ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਜੀਭ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਕੱਢ ਦਿਓ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਰਦ ਜਾਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਵੱਲੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

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, ਬਰੋਥ, ਸਪੋਰਟਸ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਅਤੇ ਐਨਸ਼ਿਉਰ ਵਰਗੇ ਤਰਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਡ੍ਰਿੰਕਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
- ਪੌਪ ਵਰਗੇ ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਡ੍ਰਿੰਕਜ਼ (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।
- ਜੇ 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

- ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੁੱਲ੍ਹ 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 ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਲਗਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕਿਹੜਾ ਲੁਬਰੀਕੈਂਟ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਟੀਮ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਡੈਂਚਰਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖਣਾ Taking care of dentures

- ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਡੈਂਚਰ (ਨਕਲੀ ਦੰਦ) ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।
- 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 ਬ੍ਰੱਸ਼ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਡੈਂਚਰਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਕਲੈਂਜ਼ਿੰਗ ਸੌਲਿਊਸ਼ਨ ਵਿੱਚਭਿਉਭ ਕੇ ਰੱਖੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਐਂਟੀ-ਫ਼ੰਗਲ ਮਾਊਥ ਰਿੰਸ ਵਰਤ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡੈਂਚਰਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਐਂਟੀ-ਫ਼ੰਗਲ ਰਿੰਸ ਵਿੱਚ ਭਿਉਂ ਦਿਓ ਜਾਂ ਡੈਂਚਰਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਐਂਟੀ-ਫ਼ੰਗਲ ਰਿੰਸ ਅਤੇ ਬ੍ਰੱਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਕੁਝ ਕਾਰਜ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ: Some things you should not do:

- ਅਲਕੋਹਲ-ਆਧਾਰਤ ਮਾਊਥਵਾਸ਼ ਜਾਂ ਓਵਰ-ਦ-ਕਾਊਂਟਰ (ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਪਰਚੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ) ਰਿੰਸ ਨਾ ਵਰਤੋ। ਅਲਕੋਹਲ-ਮੁਕਤ ਰਿੰਸ ਵਿੱਚ ਕੈਮੀਕਲ ਹੋਣ ਕਾਰਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਜਲਣ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਫ਼ਿੱਕੇ ਮਾਊਥ ਰਿੰਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- ਮਸਾਲੇਦਾਰ, ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਜਾਂ ਰੁੱਖੇ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਓ।
- ਸਿਗਰੇਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਜੇ 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 ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਜਬਾੜ੍ਹੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਾਥਫਾਇੰਡਰ: bccancer.libguides.com/pathfinder-mouth-jaw

ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ ਹੈਂਡਆਊਟ: www.bccancer.bc.ca/health-info/coping-with-cancer/nutrition-support

ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਔਫ਼ ਓਰਲ ਔਨਕੋਲੋਜੀ ਦੇ ਪੇਸ਼ੈਂਟ ਕੇਅਰ ਸਰੋਤ (ਬਹੁਭਾਸ਼ੀ): http://www.isoo.world/patient-education.html

ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਸੱਪੋਰਟਿਵ ਕੇਅਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼: www.bccancer.bc.ca/our-services/services/supportive-care