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.

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.

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.
- **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 (1/8 teaspoon) of salt.
    - Follow with a plain water rinse.

5/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.

कैंसर के उपचार में मुंह की देखभाल

कैंसर के उपचार से मुँह की कोषिकाओं को नुकसान हो सकता है। इससे दाँतों और मसूड़ों, मुँह के अंदर की त्वचा और लार उत्पन्न करनेवाली ग्रंथियों (ग्लैंड्स) में समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं । कैंसर उपचार प्रारंभ करने से 2 सप्ताह पहले अपने दंत चिकित्सक से संपर्क करें ।

इन समस्याओं में षामिल हो सकते हैं–

- मुँह में दर्द ।
- सर्दी अथवा नासूरी दर्द जैसी तकलीफें ।
- मुंह में जलन, छिलना तथा सूखापन एवं जीभ में सूजन ।
- संक्रमण का खतरा ।
- खाने, पीने, निगलने, बात करने तथा सोने में तकलीफ ।

बेचैनी कम करने के लिए:

- **अपने मुंह की प्रतिदिन जांच करें ।**
  - यदि आप लाली, सूजन, खुले (कटे) स्थान, रक्त बहना अथवा सफेद धब्बे पाते हैं तो अपने चिकित्सक से संपर्क करें ।
- **अपना मुंह साफ रखें ।**
  - भोजन के बाद तथा सोने से पहले अपने दांतों अथवा डेंचर्स (कृत्रिम दांतों) को ब्रष करें ।
  - अधिक मुलायम टुथ ब्रष के साथ टुथ पेस्ट का प्रयोग करें ।
  - यदि आपका मुँह इतना दर्द कर रहा है कि मुलायम टुथ ब्रष का प्रयोग भी कठिन है तो नमकीन पानी में गॉज अथवा स्पंज टूथेट डुबोकर उससे दाँत साफ करें ।
- **प्रतिदिन अपने दाँतों को कोमलता से फ्लॉस करें ।**
  - वैक्स मुक्त डेंटल फ्लॉस का प्रयोग करें ।
  - जिस जगह दर्द हो अथवा रक्त आ रहा हो, वहाँ फ्लॉस न करें ।
- **भोजन के बाद तथा सोने से पहले माउथ वॉश का प्रयोग करें ।**
  - ऐसा माउथवॉष खरीदें जिसमें एल्कोहल न हो अथवा बेकिंग सोडा की दो चुटकियों (¼ चाय का चम्मच) तथा नमक की एक चुटकी (⅛ चाय का चम्मच) में एक कप गर्म पानी मिलाकर, उसका प्रयोग करें ।
  - इसके बाद सादे पानी से कुल्ला करें ।

- **Keep your mouth moist.**
  - Drink 8-12 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.**
  - 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
  - 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.

- **अपने मुँह को नम रखें ।**
  - — प्रतिदिन 8–12 गिलास द्रव पिएँ ।
  - — होठों के फटने से बचाव के लिए 'लिप–बाम' लगाएं ।
  - — बर्फ के टुकड़े चूसें ।
  - — च्युइंग गम चबाएँ अथवा कठोर– केंडी का प्रयोग करें ।
  - — यदि आपका मुँह बहुत षुष्क है तो अपने चिकित्सक से चर्चा करें ।
- **प्रत्येक बार जब आप ब्रश करते हैं तब अपने कृत्रिम दांत (डेंचर्स) निकालकर साफ करें ।**
  - — इन्हें वापस अपने मुंह में लगाने से पहले, अपने मुंह को माउथवॉष से साफ करें ।
  - — जब आपने कृत्रिम दांत (डेंचर्स) न पहने हों, तब उन्हें साफ पानी में रखें ।
  - — यदि कृत्रिम दांत फिट नहीं बैठते तो अपने चिकित्सक से बात करें ।
- **मुंह में तकलीफ तथा दर्द से बचाव हेतु अपने चिकित्सक द्वारा निर्देशित दवाओं का प्रयोग करें ।**
- **इनसे बचें–**
  - — अम्लीय भोजन तथा रस, जैसे–संतरा, टमाटर तथा अंगूर ।
  - — गर्म भोजन जैसे–सूप, कॉफी अथवा चाय ।
  - — मसालेदार भोजन
  - — रूखा भोजन जैसे–बादाम, क्रैकर्स (बिस्कुट) अथवा प्रेटजल ।
  - — तंबाकू के सभी उत्पाद ।
  - — मदिरा ।

यदि आपके मन में कोई प्रश्न अथवा शंकाएँ हों, तो अपने चिकित्सक अथवा नर्स से चर्चा करें ।

5/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at **www.healthinfotranslations.com**.