

Догляд за ротовою порожниною під час лікування раку

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.

Лікування раку може призвести до руйнування кліток у порожнині рота. Це може стати причиною проблем із зубами і яснами, вистилкою порожнини рота і слинних залоз. За два тижні до початку лікування раку відвідайте зубного лікаря.

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.

Серед проблем можуть бути:

- хворобливе відчуття в порожнині рота;
- виразки, такі як простий герпес або афтозний стоматит;
- печіння, лущення, сухість в роті і набрякання язика;
- ризик інфікування;
- проблеми з прийманням їжі, питвом, ковтанням, розмовами або із сном.

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.

Для зниження дискомфорту:

- **перевіряйте свій рот щодня.**
 - Якщо Ви побачите почервоніння, набрякання, відкриті ділянки, кровотечі або білі плями, подзвоніть своєму лікареві або медсестрі.
- **Підтримуйте порожнину рота в чистоті.**
 - Чистіть зуби або зубний протез після прийому їжі і перед сном.
 - Використовуйте дуже м'яку зубну щітку з зубною пастою.
 - Якщо порожнина рота занадто хвороблива для м'якої зубної щітки, використовуйте для чищення зубів марлю або губку, змочену в солоній воді.

- **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.
 - Talk to your doctor or dentist about dentures that do not fit.
- **Акуратно чистіть зуби зубною ниткою щодня.**
 - Використовуйте не покриту воском зубну нитку.
 - Не чистіть ниткою хворобливі ділянки і ділянки, що кровоточать.
- **Після прийому їжі і перед сном використовуйте рідину для полоскання рота.**
 - Купуйте рідину для полоскання рота, що не містить спирту, або змішуйте одну чашку теплої води з двома щіпками ($\frac{1}{4}$ чайної ложки) питної соди й одною щіпкою ($\frac{1}{8}$ чайної ложки) солі. Прополощіть і виплюньте. Не ковтайте цей розчин.
 - Після цього прополощіть рот звичайною водою.
- **Підтримуйте порожнину рота у вологому стані.**
- Випивайте 8–12 склянок рідини в день.
- Застосовуйте бальзам для губ для того, щоб уникнути розтріскування губ.
- Смокчіть крижані чіпси.
- Жуйте жувальну гумку або їжте тверді цукерки.
- Якщо у Вас порожнина рота занадто суха, зверніться до свого лікаря.
- **Виймайте та очищуйте зубні протези щоразу, коли чистите зуби після їжі.**
 - Перед тим, як повернути їх на місце, прополощіть рот рідиною для полоскання рота.
 - Якщо Ви не носите зубний протез, зберігайте його в посудині з чистою водою.
 - Якщо зубний протез погано підігнано, проконсультуйтеся із своїм лікарем або стоматологом.

- **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
 - **Для того, щоб усунути почуття дискомфорту і болю в роті, використовуйте ліки, призначені Вашим лікарем.**
 - **Уникайте:**
 - кислої їжі і соків, таких як апельсиновий, томатний і грейпфрутовий;
 - гарячої їжі, такої як суп, кава або чай;
 - гострої їжі;
 - квашених продуктів;
 - грубої їжі, такої як горіхи, крекери або кренделі;
 - усіх тютюнових продуктів;
 - алкоголю.
- Talk to your dentist, doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

Якщо у Вас виникають питання або сумніви, зверніться до Вашого стоматолога, лікаря або медичної сестри.