



مراقبت از دهان و دندان در دوران شیمی درمانی



پیشگیری از زخم و عفونت دهان، با چند عادت ساده ممکن است.

علائم هشداردهنده



- قرمزی یا تورم دهان و لثه



- درد یا سوزش در دهان



- وجود لکه‌های سفید در دهان



- خونریزی خفیف دهان یا لثه



در صورت مشاهده این علائم، به تیم درمان یا دندان‌پزشک خود اطلاع دهید.

قوانین طلایی مراقبت



- با مسواک نرم، صبح و شب دندان‌ها و زبان خود را به آرامی تمیز کنید.



- روزی ۴ تا ۶ بار با محلول آب ولرم و نمک (به نسبت یک قاشق چای خوری نمک در یک لیوان آب) غرغره کنید.



- مایعات کافی بنوشید. نوشیدن آب به حفظ رطوبت دهان کمک می‌کند.



- از غذاهای نرم، خنک و مغذی استفاده کنید (سوپ، پوره، ماست، موز و ...)



مراقبت منظم، دهانی سالم‌تر و درمانی آسان‌تر برای شما به ارمغان می‌آورد.

ممنوعیت‌های مهم



- استفاده از دهانشویه‌های حاوی الکل باعث خشکی و تحریک دهان می‌شود.



- مصرف دخانیات (سیگار، قلیان، تنباکو) خطر عفونت، زخم و اختلال در روند بهبود را افزایش می‌دهد.



- مصرف غذاهای تند، خیلی داغ یا اسیدی تحریک کننده بوده و باعث سوزش و درد بیشتر می‌شود.



رعایت این موارد از بروز زخم و عفونت جلوگیری می‌کند.



شما قوی هستید و ما در کنار شما هستیم.
با مراقبت از دهان و دندان، کیفیت زندگی خود را در دوران درمان حفظ کنید.

