

## شیمی درمانی چگونه بر روی دهان و دندان تأثیر می گذارد؟

شیمی درمانی، استفاده از داروهایی است که سلول های سرطانی را از بین می برند، اما متأسفانه در این فرآیند سلول های سالم از جمله سلول های موجود در دهان هم آسیب می بینند. عوارض جانبی شامل مشکلاتی در ناحیه دندان و لثه ها، مخاط و غدد بزاقی می شود.

عوارض جانبی ممکن است دردناک باشند و خوردن، صحبت کردن و بلع را دچار مشکل کند.

## شیمی درمانی می تواند چه مشکلاتی برای دهان و دندان به وجود آورد؟

درد لثه و دهان

خشکی دهان

سوزش، پوسته پوسته شدن یا تورم زبان

عفونت

تغییر در حس چشایی

موکوزیت یا همان آفت دهان

## بیمار برای حفظ سلامت دهان و دندان خود چه کاری می تواند انجام دهد؟

اولین قدم قبل از شروع درمان سرطان، مراجعه به یک دندانپزشک است. زمانی که درمان شروع می شود حتماً باید هر روز وضعیت دهان خود را برای مشاهده هر چه سریع تر زخم ها و سایر تغییرات احتمالی چک کند. این نکات می توانند از درد های ناحیه دهان پیشگیری و درمان کنند.

## حفظ رطوبت دهان:

نوشیدن مقدار زیادی آب

مکیدن چیپس های یخی (تکه های بسیار کوچک

یخ)

مصرف آدامس یا آبنبات های بدون قند طبق

## دستور پزشک

استفاده از جایگزین یا محرک های ترشح بزاقی(در

صورت تشخیص و تجویز پزشک) برای کمک به

حفظ رطوبت دهان

## پاک کردن دهان، زبان و دندان ها

مسواک کردن دندان ها، لثه و زبان با یک مسواک

بسیار نرم بعد از هر غذا و قبل از خواب. اگر مسواک

زدن باعث درد می شود، باید آن را زیر آب گرم نرم

کرد.

استفاده از خمیردندان حاوی فلوراید

عدم استفاده از دهانشویه های حاوی الکل.

نخ کشیدن دندان به صورت کاملاً آرام. اگر قسمتی

از لثه خون آمد، بقیه قسمت ها را نخ دندان بکشید و

قسمتی که حساس شده است را رها کند.

شستشوی روزانه دهان با محلول حاوی 1/4 قاشق

چای خوری نمک و یک قاشق چای خوری جوش

شیرین در یک لیوان بزرگ آب گرم و بلافاصله بعد

از آن شستشوی دهان با آب (این کاربایدروزی چند

بار انجام شود)

اگر دهان بیمار زخمی و حساس است باید مراقب

آنچه که می خورد و می آشامد باشد:

انتخاب غذاهایی که جویدن و بلعیدنشان آسان است

و برای بدن مفید هستند.

خوردن لقمه های کوچک غذا، به خوبی و آرام

جویدن آن و جرعه جرعه نوشیدن مایعات همراه غذا.

خوردن غذاهای نرم و مرطوب مثل غلات پخته،

پوره سیب زمینی و تخم مرغ(خصوصاً به صورت

## نیمرو)

در صورت ناراحتی در جویدن یا بلع غذا می توان

آن را با آب گوشت، سس ها، ماست یا دیگر مایعات

نرم کرد.

استفاده صحیح و به موقع از محلول دهانشویه

بصورت هر 6 ساعت در روز و حدود نیم ساعت بعد

از دهانشویه چیزی میل نکند.

## چگونه میتوانم دهان و دندان هایم را سالم نگه دارم؟

- زیاد آب بنوشید.

- هر از گاهی قطعه ای یخ بمکید.

- مرتب آدامسهای بدون قند بجوید.

-اگر به خشکی دهان دچار شده اید از بزاق مصنوعی

برای مرطوب نگه داشتن دهان تان استفاده کنید.

-روزی دوبار دندان ها، لثه ها و زبان تان را با یک

مسواک نرم تمیز کنید. اگر مسواک زدن باعث

سوزش دهانتان می شود، مسواک را قبل از استفاده

زیر آب گرم بگیرید تا نرم تر شود.

-از یک خمیر دندان فلوراید دار استفاده کنید.

-از دهانشویه های دارای الکل استفاده نکنید.

-هر روز دندان هایتان را نخ بکشید. اگر با نخ

کشیدن قسمتهایی از لثه تان خونریزی می کند یا

## خودمراقبتی در

## شیمی درمانی

## و سلامت

## دهان و دندان



س. اسدی نوید

بخش انکولوژی

-از خلال دندان استفاده نکنید زیرا ممکن است مخاط دهان شما را زخم کند. باید از موارد زیر دور بود:

غذاهایی که ممکن است بُرنده باشند مثل چیپس (خصوصاً چیپس های تاکو) که ممکن است دهان را خراش دهند یا ببرند.

-غذاهای داغ، پر ادویه یا خیلی ترش مثل مرکبات و آب آنها که می توانند بافتهای درون دهان را تحریک کنند.

-غذاهای شیرین خصوصاً انواعی که با قندها

شیرین شده اند مثل نوشابه و شکلات و آبنبات ،

چون می توانند باعث پوسیدگی دندان ها شوند .

-خلال دندان، چون ممکن است به بافت دهان آسیب

بزنند و آن را ببرند.

-انواع دخانیات.

-انواع نوشیدنی های حاوی الکل.

**باید به خاطر داشت که:**

-قبل از شروع درمان سرطان کودک باید به

دندانپزشک مراجعه کند.

-مراقبت های لازم و مناسب از دهان و دندان باید

انجام گیرد.

-درباره عوارض درمان و مشکلات دهان باید با

پزشک معالج و دندانپزشک ارتباط مستمر داشت

و به تمام توصیه های بهداشتی کادر درمان عمل

نمود.

آدرس دکتر اسحق حسینی:درمانگاه درمانگاه

بیمارستان،یکشنبه ها صبح

دردناک می شود از نخ کشیدن آن نواحی خودداری کرده اما بقیه دندان ها را نخ بکشید.

-برای خودتان دهانشویه خانگی درست کنید و روزی چند بار دهانتان را با آن بشویید . دهانشویه را به این ترتیب تهیه کنید: یک چهارم قاشق مربا خوری نمک در یک فنجان آب ولرم یا یک قاشق چای خوری جوش شیرین در یک لیوان آب ولرم. بعد از هر بار دهان شویه ، دهانتان را با آب شستشو دهید.

-دندان های مصنوعی که در دهان لق هستند و تطابق خوبی در دهان ندارند،ممکن است باعث ایجاد مشکل های دهانی شوند. درباره مشکلات دندان مصنوعی تان با دندانپزشک مشورت کنید.

-اگر به زخم و سوزش دهان دچار شدید حتما موضوع را با پزشک اونکولوژیست خود مطرح کنید.

-از خوردن غذاهای سفتی که ممکن است دهان تان را زخم کند، مثل چیپس ،نان برشته،ته دیگ و... پرهیز کنید.

-غذاهای بسیار داغ یا بسیار اسیدی مثل آب میوه های ترش یا غذاهای تند و پر ادویه ممکن است مخاط دهان را تحریک کند و بهتر است کمتر از آنها استفاده کنید.

-خوراکی های خیلی شیرین مثل شکلات ،آب نبات و نوشابه های گاز دار شکر زیادی دارند و ممکن است باعث پوسیدگی شوند بنابراین بهتر است کمتر آن ها را مصرف کنید.