

ਸਿਰ ਅਤੇ ਗਰਦਨ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਬੁੱਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਜੋ ਦਰਦ ਅਤੇ ਜੀਅ ਕੱਚਾ ਹੋਣ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਵੀ ਅਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਲੰਬੀ ਮਿਆਦ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਬੁੱਕ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਣ ਖਾਣਾ ਖਾਣ, ਗੱਲ-ਬਾਤ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗਾੜ੍ਹੇ ਰਿਸਾਵ ਜਿਹੀਆਂ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦਿੱਕਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੂੰਹ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਬਕਾਇਦਾ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

## **ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਨੁਕਤੇ**

### **Tips to Keep Your Mouth Moist and Healthy**

- ਗੱਲਬਾਤ ਦੇਰਾਨ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਮ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਜਾਂ ਸਪ੍ਰੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਬੋਤਲ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਰਫ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਚੁਸੋ।
- ਬੁੱਕ ਦੇ ਬਦਲ ਵਜੋਂ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਮੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜੈੱਲ, ਕੁਰਲੀ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਅੰਦਰ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਪ੍ਰੇ ਕੁਝ ਰਾਹਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਕੋਲ ਪਾਣੀ ਦਾ ਇੱਕ ਗਲਾਸ ਜਾਂ "ਮੂੰਹ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ" ਰੱਖੋ।
  - ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ: ਬਾਇਓਟੇਨ® ਸਪ੍ਰੇ ਜਾਂ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ, ਮਾਊਥ ਕੋਟ® ਅਤੇ ਮੇਈ-ਸਟਿਰ®
- ਪਾਣੀ ਅਧਾਰਤ ਜੈੱਲਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਮ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ: ਜ਼ੀਰੋ-ਲੂਬ® ਜਾਂ ਬਾਇਓਟੇਨ ਓਰਲ ਬੈਲੋਸ® ਜੈੱਲ।
- ਲਿਪ ਮੋਆਇਸਚਰਾਈਜ਼ਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੈਨੋਲਿਨ (ਲੈਨੋਲੀ®) ਜਾਂ ਕੋਕੋਆ ਬਟਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਅਲਕੋਹਲ ਮੁਕਤ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤੋ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

- **ਸਿਗਰਟ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੇ** ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਮੂੰਹ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਹਵਾ ਨੂੰ ਨਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ **ਹਿਊਮਿਡੀਫਾਇਰ** ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰ ਕੇ ਦੇਖੋ।
- ਜੇ **ਲਾਰ ਗ੍ਰੰਥੀਆਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ** ਜ਼ਾਇਲੀ ਮੈਲਟਸ® ਜਿਹੇ ਜ਼ਾਇਲੀਟੋਲ ਨਾਲ ਮਿੱਠੀਆਂ ਕੀਤੀ ਖੰਡ ਰਹਿਤ ਟੇਫੀ, ਕੈਂਡੀ ਜਾਂ ਪੇਸਟਿਲਾਂ (ਨਰਮ ਕੈਂਡੀ ਦੀ ਕਿਸਮ) ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਖੁੱਕ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਖੁੱਕ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ **ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ** ਦਵਾਈਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ। ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਮ, ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚਿਕਨਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਖਾਣਾ **ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ** ਜਾਂ ਹਰ 2 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਘੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਇਸ ਹੈਂਡਆਊਟ ਵਿੱਚ ਉਸ ਘੋਲ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਹੈ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

## ਮੂੰਹ ਧੋਣ ਦੀ ਵਿਧੀ ਅਤੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ

### Mouth Rinse Recipe and Instructions

- 2.5 ਮਿ.ਲੀ. (1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚ) **ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ** ਅਤੇ 2.5 ਮਿ.ਮੀ. (1/2 ਛੋਟਾ ਚਮਚ) **ਲੂਣ** ਨੂੰ 500 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਕੱਪ) **ਕਿਸੇ ਪਾਣੀ** ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਓ।
- ਕਿਸੇ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੰਟੇਨਰ ਵਿੱਚ ਵਿੱਚ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।
- ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾਓ।
- ਤਿਆਰ ਕੀਤੇ ਇਸ ਘੋਲ ਦਾ ਲਗਭਗ 1 ਵੱਡੇ ਚਮਚੇ ਭਰ ਕੇ ਕੁਰਲੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਗਰਾਰੇ ਕਰੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਖੁੱਕ ਦਿਓ ਅਤੇ 2 ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਓ।
- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਨਵਾਂ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।

## ਖਾਣ ਦੇ ਨੁਕਤੇ

### Eating Tips

- ਰੋਜ਼ 8-10 ਕੱਪ ਤਰਲ ਪੀਓ।
- **ਕੈਫੀਨ ਵਾਲੀਆਂ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ** (ਕੋਫੀ, ਚਾਹ, ਕੋਲਾ ਡਰਿੰਕ) ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਵਾਲੀਆਂ ਡ੍ਰਿੰਕਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ਕੀ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸੀਅਨ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੇਵਲ ਇਸ ਦੇ ਸਮੁੱਚੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਐਨਕੋਲੋਜੀ ਨਿਊਟ੍ਰੀਸ਼ਨ, ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਨੂੰ ਮਾਨਤਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਮੁੜ-ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਖਤਿਆਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

- ਭੋਜਨ ਨੂੰ "ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਗਲਣ" ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਹਰੇਕ ਡੰਗ ਨਾਲ 2-3 ਘੁੱਟ ਤਰਲ ਪੀਓ। ਦੋ
- ਜੇ ਮੁਨਾਸਬ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੋਟੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਰਲ ਭੋਜਨ ਸਪਲੀਮੈਂਟ, ਮਿਲਕਸ਼ੇਕ ਜਾਂ ਰਸ ਪੀਣ ਲਈ ਇੱਕ ਸਟਰਾਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਸੁੱਕੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਤਰਲਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਜਾਂ ਭਿਉਂ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰਬਲ ਚਾਹ, ਦੁੱਧ, ਗਰਮ ਕੋਕੋਆ, ਸੂਪ ਜਾਂ ਬਰੇਥ।
- ਸਟੂ, ਕੈਸਰੋਲ (ਅਵਨ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬਣਾਏ ਭੋਜਨ) ਅਤੇ ਧੀਮੀ ਆਂਚ 'ਤੇ ਬਣਾਏਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਤਰਲ ਪਾਓ।
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਮੱਛੀ, ਚਿਕਨ, ਮੀਟ ਜਾਂ ਬਰੈੱਡ 'ਤੇ ਚਟਣੀਆਂ ਅਤੇ ਗਰੇਵੀ (ਤਰੀ) ਪਾਓ।
- ਸੈਂਡਵਿਚਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੀਆਂ ਡਰੈਸਿੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਬਰੈੱਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਕਿਨਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।
- ਚਿਪਚਿਪੇ ਅਤੇ ਮਿੱਠੇ ਭੋਜਨਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣ ਦੰਦ ਸੜਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
  - ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ: ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ-ਪਦਾਰਥ, ਫਲਾਂ ਦੇ ਜੂਸ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, ਕੈਂਡੀਆਂ, ਚਾਕਲੇਟਾਂ, ਗਮ ਜਾਂ ਮਿੰਟ ਜੇ ਖੰਡ, ਸ਼ਹਿਦ, ਜੈਮ, ਜੈਲੀ ਪਾ ਕੇ ਮਿੱਠੇ ਕੀਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੰਡ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਮਿੱਠੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ।
- ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਤਰਲਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨਿੰਬੂ, ਅਨਾਨਾਸ ਅਤੇ ਟਮਾਟਰ ਦੀ ਚਟਣੀ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖੁਸ਼ਕ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੰਦਾਂ ਦੀ ਬਾਹਰਲੀ ਪਰਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਹਰ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਦੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।

**ਸਾਡੀ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਦੇਖੋ:**

[www.bccancer.bc.ca](http://www.bccancer.bc.ca)