

l'ausilio del sondino stesso

### **Cosa utilizzare per preparare una soluzione per fare degli sciacqui del cavo orale**

- 1 cucchiaino da tè (5 gr) di sale da cucina
- 1 cucchiaino da tè (5 gr) di bicarbonato di sodio
- 4 tazze di acqua (pari a 1 litro)

### **Come preparare una soluzione per fare sciacqui del cavo orale**

- 1) Mescola 1 cucchiaino da tè di bicarbonato di sodio e 1 di sale in 4 tazze d'acqua
- 2) Metti la soluzione in un contenitore e copri con un coperchio
- 3) La soluzione deve essere assunta a temperatura ambiente
- 4) Getta ciò che rimane alla fine di ogni giorno e prepara una nuova quantità

### **Come assumere la tua preparazione per fare gli sciacqui**

- Mescola bene prima dell'uso
- Sciacqua e gargarizza un cucchiaino da tavola (15 mL) e poi sputa
- Ripeti 2 o 3 volte gli sciacqui in ogni sessione
- Usala soluzione ogni 2 ore durante il giorno

### **Cura della protesi**

- Tenere la protesi in bocca il meno possibile
- Rimuovere la protesi prima di spazzolare i denti
- Spazzolare e risciacquare le protesi dopo ogni pasto e prima di andare a letto
- Immergere le protesi nella soluzione detergente per almeno 8 ore
- Se si è in terapia antifungina, immergere la protesi in soluzioni anti-fungine. Chiedi al tuo dentista

### **ISTRUZIONI PER L'USO DEI CUCCHIAI (TRAYS) DA FLUORIPROFILASSI**

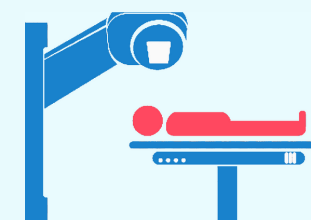
- 1) Spazzolare e usare il filo prima di indossare il tray
- 2) Riempire la parte interna del tray per 1/3 con del gel
- 3) Inserire il tray in bocca e sputare il gel in eccesso
- 4) Lasciare il tray in posa per 5 minuti
  - Utilizzare al momento di coricarsi per risultati più duraturi.
  - Spazzolare il tray e asciugare all'aria dopo ogni uso
  - Non utilizzare acqua calda per pulire il tray (l'acqua calda potrebbe deformarlo)
  - Non mangiare, bere o sciacquare per 30 minuti dopo la fluoroprofilassi

Informa il tuo team odontoiatrico se non sei più in grado di utilizzare il tuo tray



## **PRENDITI CURA DELLA TUA BOCCA DOPO AVER INIZIATO LA RADIOTERAPIA DEL DISTRETTO TESTA-COLLO**

Una mini guida pensata e creata per aiutarti a **prenderti cura della tua bocca** dopo la radioterapia del distretto testa-collo



**Copyright 2014 Northeast Cancer Center, Sudbury Ontario. Tutti i diritti riservati.**

**timbro e/o firma**



## MANGIARE E BERE

**Il tuo dietista ti aiuterà a gestire la tua alimentazione.**

- Al fine di mantenere il peso del tuo corpo costante e la tua deglutizione attiva, continua a mangiare cibi soffici o frullati ad alto contenuto proteico e calorico.
- Ricomincia a mangiare cibi regolari quando il dolore non è più presente e quando masticare e deglutire ti verrà più semplice.
- Segui una dieta bilanciata cercando di inserire gli alimenti a tutti i gruppi alimentari.
- Cerca di bere 8 bicchieri di liquidi non gasati ogni giorno (senza alcool e caffeina).
- Cerca di mantenere il tuo peso inalterato per le prime 6/8 settimane dopo che hai finito il trattamento.

## DEGLUTIRE

- Dovresti recarti dal **logopedista** per una visita di controllo per controllare la tua deglutizione 8 settimane dopo l'ultimo trattamento radioterapico.
- Continua con la stessa dieta finché non ti viene riferito qualcosa di diverso.
- Continua a seguire i consigli dati sulla dispensa "Come prenderti cura della tua bocca prima di iniziare la terapia radiante nel distretto testa-collo"
- Ripeti i tuoi esercizi dalle 5 alle 10 volte, 3 volte al giorno, per almeno i sei mesi successivi alla fine del trattamento radioterapico.
- Effetti collaterali a breve termine possono migliorare nei successivi 1-2 mesi dopo la fine del tuo trattamento.

## CURA E IGIENE DEL CAVO ORALE

- Usa il **filo interdentale** almeno una volta al giorno.
- Se necessario, usa un anestetico topico prima di passare il filo interdentale.
- Usa un **collutorio anestetico** topico prima di spazzolare i denti:
  - Usa uno **spazzolino morbido**
  - Ammorbidisci le setole con acqua calda
  - Spazzola con delicatezza i denti sia dopo i pasti che prima di andare a letto
  - Pulisci delicatamente la bocca con una garza sterile inumidita con il
- Risciacqua più volte dopo:
  - lo spazzolamento
  - l'uso del filo interdentale
  - ogni pasto
- Sciacqua ogni 1-2 ore quando sei sveglio
- Continua ad usare il tray per la fluoroprofilassi giornalmente oppure usa il dentifricio al fluoro
- per prevenire eventuali carie dentali

**Informa il tuo team odontoiatrico se non utilizzi più i tuoi tray o il dentifricio a base di fluoro**

- **Idrata** le cavità nasali durante la notte con un deumidificatore sistemato nella tua camera
- Idrata con il collutorio e lubrificanti a base acquosa più spesso:
  - Evita prodotti a base di gelatina di petrolio e di glicerina
- Usa gomme da masticare senza zucchero o pastiglie per stimolare la produzione salivare
- Usa spesso lubrificanti a base di cera o a base di olio:
  - Non applicare la vaselina

## CURA DELLA PELLE

**Il tuo team di Radioterapia continuerà ad aiutarti a prenderti cura della tua pelle finché la tua pelle non guarirà.**

- La pelle inizierà a migliorare 2 o 3 settimane dopo aver terminato la radioterapia
  - Potrebbe essere necessario attendere da 3 a 4 settimane per far sì che la tua pelle torni alla normalità
  - La tua pelle sarà più sensibile dopo la guarigione
  - Continua a seguire la cura della tua pelle come indicato nelle dispense "Come prendersi cura della tua bocca Prima/Durante le radiazioni"
  - Utilizza lozioni o creme inodori per il corpo su basi acquose 4 volte al giorno
  - Evita l'esposizione solare della zona che ha subito la radioterapia
  - Utilizza una crema solare quando la pelle guarirà (schermo 30 o superiore).
- La perdita dei capelli può essere temporanea o permanente**
- I capelli potrebbero ricrescere dai 3 ai 6 mesi dopo il trattamento
  - I nuovi capelli potrebbero essere più sottili o diversi.

## CURA DEL SONDINO ALIMENTARE

**Se hai un sondino alimentare, il tuo dietista e il personale sanitario ti aiuteranno a gestire l'alimentazione e la cura del sondino**

- Continua ad alimentarti con il sondino e collabora con il tuo dietista per regolare l'introduzione di cibo una volta che inizi a ingerire più cibo per via orale
- Il tuo sondino può essere rimosso dal tuo medico o dal chirurgo nel momento in cui riuscirai a mantenere il tuo peso inalterato per almeno 1 mese senza