

# Come prendersi cura della tua bocca dopo avere iniziato la radioterapia del distretto testa-collo



## 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 appartenenti 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

### *Il tuo logopedista continuerà ad aiutarti nel gestire la deglutizione*

- Dovresti recarti per una visita di controllo per controllare la tua deglutizione 8 settimane dopo l'ultimo trattamento radioterapico

### *Studio della deglutizione e cambiamenti nella dieta*

- Continua con la stessa dieta finché non ti viene riferito qualcosa di diverso
- Continua a seguire i consigli dati sulla dispensa "Come prendersi cura della tua bocca prima di iniziare la terapia radiante nel distretto testa-collo".

### *Esercizi per la deglutizione*

- Ripeti i tuoi esercizi dalle 5 alle 10 volte, 3 volte al giorno per almeno i sei mesi successivi dalla fine del trattamento radioterapico

### *Cambiamenti nella deglutizione dovuti all'effetto delle radiazioni*

- Effetti collaterali a breve termine possono migliorare nei successivi 1-2 mesi dopo la fine del tuo trattamento

## CURA E IGIENE DEL CAVO ORALE

### *Il tuo dentista o igienista dentale ti aiuterà con la cura della tua bocca durante il trattamento*

#### *Filo interdentale*

- Usa il filo interdentale almeno una volta al giorno
- Se necessario, usa un anestetico topico prima di passare il filo interdentale

#### *Spazzolare*

- 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 collutorio

#### *Collutorio*

- 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*

#### *Idratazione delle mucose*

- 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

#### *Cura delle labbra*

- 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*

#### *Ci vorrà del tempo affinché la tua pelle guarisca completamente*

- 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 l'ausilio del sondino stesso

# Cura e Igiene del cavo orale

## 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 d'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 antifungine. 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*

## NOTE IMPORTANTI PER LA TUA TERAPIA:

---

---

---

---