

Come prenderti cura della tua bocca prima di iniziare la terapia radiante del distretto testa-collo



MANGIARE E BERE	<p><i>Il tuo dietista ti aiuterà nel gestire i cibi e le bevande da assumere prima del trattamento</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Segui una dieta bilanciata cercando di inserire gli alimenti appartenenti a tutti i gruppi alimentari• Scegli cibi morbidi o frullati se hai dolore o difficoltà a masticare o deglutire• Cerca di bere 8 bicchieri di liquidi non gasati ogni giorno (no alcol o bevande contenente caffeina)• Mantieni il peso del tuo corpo inalterato• Se sei sottopeso, parla con un nutrizionista
DEGLUTIRE	<p><i>Il tuo logopedista può insegnarti a migliorare la deglutizione prima del trattamento</i></p> <p><i>Deglutizione e cambiamenti della tua dieta</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Prima che il trattamento abbia inizio, il logopedista ti aiuterà a capire meglio come avviene il processo della deglutizione• Durante il trattamento potresti non riuscire a deglutire normalmente: ti sarà consigliato di variare alcuni alimenti e liquidi <p><i>Esercizi di deglutizione</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Inizia subito i tuoi esercizi• Ripeti ogni esercizio 5-10 volte, 3 volte al giorno <p><i>Come fai a capire di avere problemi alla deglutizione?</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Tosse, necessità di schiarire spesso la voce, rigurgito durante i pasti• Sensazione di cibo bloccato in gola o necessità di bere liquidi per aiutarti a deglutirlo• Sentire il bisogno di fare uno sforzo per ingoiare o aver bisogno di più tempo per mangiare• Difficoltà a masticare il cibo• Liquido che esce dalla bocca o dal naso <p><i>Come deglutire in sicurezza</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Siediti dritto quando mangi o bevi e rimani seduto per 30 minuti dopo avere finito il pasto.• Usa cucchiaini e bevi piccoli sorsi di liquidi• Alterna piccole quantità di cibo a sorsi di liquidi• Cerca di non parlare mentre mastichi o deglutisci• Controlla che la bocca e le guance siano prive di cibo dopo aver mangiato• Fatti supportare per capire come migliorare la tua deglutizione
CURA E IGIENE DEL CAVO ORALE	<p><i>Il tuo dentista o igienista dentale ti aiuterà con la cura della tua bocca durante il trattamento</i></p> <p><i>Come e quando utilizzare il filo interdentale</i></p> <ul style="list-style-type: none">• il filo interdentale cerato almeno una volta al giorno; chiedi consiglio sulle modalità di utilizzo <p><i>Come spazzolare</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Usa uno spazzolino morbido• Ammorbidisci le setole con acqua calda• Spazzola i denti prima di andare a letto• Pulisci delicatamente la lingua con una garza <p><i>Come usare il collutorio</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Risciacqua più volte dopo la spazzolatura o l'uso del filo interdentale• Assicurati che i risciacqui medicati siano fatti a 20 minuti di distanza l'uno dall'altro <p><i>Idratazione della mucosa orale e nasale</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Idrata le cavità nasali durante la notte con un deumidificatore sistemato nella tua camera• Idrata con il collutorio (chiedi consiglio) e utilizza lubrificanti a base acquosa più spesso• Evita prodotti a base di gelatina di petrolio (vaselina) o di glicerina <p><i>Cura delle labbra</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Usa spesso lubrificanti a base di cera o a base di olio• Prima di andare a dormire e quando necessario, applica dei lubrificanti sulle labbra dopo le manovre di igiene orale• Non applicare vaselina
CURA DELLA PELLE	<p><i>Linee guida per la cura della pelle</i></p> <p><i>Detergi la tua pelle</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Lava la tua pelle con un sapone delicato e non profumato• Usa acqua tiepida, sciacquati bene e asciugati con un panno morbido pulito• Indossa abiti larghi e traspiranti, come il cotone <p><i>Idrata la pelle</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Utilizza creme o lozioni per il corpo con base acquosa per idratare la pelle secondo necessità• Non usare prodotti dopobarba o profumi sulla pelle• Evita prodotti contenenti vaselina <p><i>Proteggi la tua pelle</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Proteggi la pelle dalla luce solare diretta e dal vento• Indossa un cappello e indumenti protettivi• Evita temperature estreme sia calde che fredde• Non utilizzare impacchi di ghiaccio o impacchi caldi e non immergerti in vasche idromassaggio• Utilizza solo rasoio elettrico
CURA DEL SONDINO ALIMENTARE	<p><i>Se disponi di un sondino alimentare, il tuo nutrizionista e il personale sanitario ti aiuteranno a utilizzarlo e ad averne cura</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Lavare il sondino con 60 mL (1 siringa) di acqua di rubinetto tiepida 2 volte al giorno (mattino e sera).• Pulire la pelle intorno il sondino ogni giorno e mantenerla asciutta1. Pulire la pelle con un bastoncino di cotone immerso in acqua o con sapone delicato e acqua2. Eliminare eventuali croste o drenaggi3. Asciugare delicatamente con un asciugamano morbido e pulito o un batuffolo di cotone4. Se c'è una perdita, coprire la pelle con una benda• Coprire il tubo durante la doccia, non usare vasche idromassaggio o piscine• Non usare alcool, perossido, lozioni antibatteriche o gel per la pulizia della pelle intorno al sondino

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:
