



<p>खाने र पउने</p>	<p>तपाईंको रजिष्टर्ड डाइटिसियनले उपचार सुरु गर्नुभन्दा पहिले खाने र पउने तरिकाबारे तपाईंलाई मद्दत गर्नेछ । स्वस्थकर खाना सम्बन्धी क्यान्डाको खाद्य नरिदेशिका अनुसार सबै खाद्य समूहबाट परनेगरी सन्तुलित भोजन गर्नुहोस् । नियमति खाना चपाउँदा वा नलिदा तपाईंलाई गाह्रो भएको छ भने नरम वा मसिाएको खाना रोजनुहोस् । गैह्र कार्बनिक तरल पदार्थ दनिमा आठ कप पउने लक्ष्य राख्नुहोस् । (अल्कोहल र क्याफिन रहति) आफ्नो शरीरको तौल स्थिर राख्नुहोस् । यदि तपाईंको तौल कम छ भने आफ्नो डाइटिसियनसँग कुरा गर्नुहोस् ।</p>
<p>नलिने</p>	<p>तपाईंको बोली- भाषा सम्बन्धी प्याथोलोजिस्टले तपाईंको उपचार अघिसघाउन सक्छन् । नलिने तरिका अध्ययन र खुराक परिवर्तन उपचार सुरु हुनुभन्दा पहिले तपाईं कसरी नलिरिहनुभएको छ भनेर राम्ररी थाहा पाउन सायद तपाईंलाई बोली-भाषा सम्बन्धी प्याथोलोजिस्टको नगिरानीमा राखिन्छ । उपचारका क्रममा तपाईंको नलिाइ सुरक्षित राख्न तपाईंको खाना वा पेय पदार्थमा परिवर्तन गर्नपर्ने हुनसक्छ । नलिने अभ्यास अहलिदेखि नै अभ्यास थालनुहोस् । दनिमा तीनपटक सम्म हरेक अभ्यास पाँचदेखि १० पटक सम्म गर्नुहोस् । मलाई नलिनुमा समस्या छ भनेर कसरी थाहा पाउने ? खोक्दा, घाँटी सफा गर्दा वा भजिको वा खाना खाँदा सुसाएको आवाज आउनु घाँटीमा खाना टाँसिएको अनुभव हुनु र खाना नलिन र्याल प्रयोग गर्नु नलिन धेरै कोशसि गर्नुपर्ने वा खाना खान धेरै समय लाग्ने खाना चपाउन गाह्रो हुने मुख वा नाकबाट पातलो पानी वा र्याल आउने नलिदाको सुरक्षा खाना खाँदा वा पउँदा सघि बस्ने यसपछिपनि आधा घन्टासम्म यस्तै सघि बस्ने चम्चा प्रयोग गर्ने र तरलवस्तु पउँदा सानो घुड्को पउने सानो गाँस खाना र सानो घुड्को पानी पालेपालो खाने खाना चपाउँदा वा नलिदा सकभर नबोल्ने खाना खाइसकेपछि मुख र गालामा खाना रहेको छ कि छैन भनेर वचिर गर्ने तपाईंले सक्नेजति राम्ररी नलिन मद्दत गर्न नलिनको लागि सहयोगी अन्य तरिकाहरु पनि सिकाइनेछन् ।</p>
<p>मुखको स्याहार</p>	<p>मुखको क्यान्सर सम्बन्धी वशिषज्जको टोलीले तपाईंको उपचार सुरु हुनु पहिले तपाईंलाई मुखको स्याहारको बारेमा मद्दत गर्नेछन् । फलसङ्घि मैनयुक्त फलसले दनिमा कम्तमा एकपटक फलस गर्ने दाँत माझ्ने नरमखालको दाँतमाझ्ने ब्रस प्रयोग गर्ने तातोपानीले सफा गरेर ब्रस अझै नरम बनाउने खाना खाइसकेपछि र सुत्नु अघि नियमति रुपमा दाँत माझ्ने जबिरो पनि नियमति रुपमा सफा गर्ने मुख कुल्ला गर्ने (मुख कुल्ला गरेर मुलायम बनाउने तरिका हेरनुहोस् ।) दाँत माझ्सिकेपछि वा फलसङ्घि गरिसकेपछि थुप्रैपटक मुख कुल्ला गर्नुस् र थुकेर फ्याँक्ने २० मिनटको अन्तरमा औषधीमूलोयुक्त कुल्ला गर्ने सामग्रीले मुख कुल्ला गरेको कुरामा ध्यान दनुहोस् । मुखको आर्द्रता कोठामा वाष्पयुक्त वाष्पकिरण प्रक्रियाद्वारा रातभरी नै नाकका प्वालहरुमा आर्द्रता कायम राख्ने पानीजन्य ल्युब्रिकन्ट्स र मुख कुल्ला गर्नेले सधैँजसो मुखमा द्रव कायम राख्ने पेट्रोलियम जेली र लसरिनियुक्त उत्पादनहरु प्रयोग नगर्ने ओठको स्याहार पानीमा घुल्ने, मैनमा आधारित वा तेलजन्य ल्युब्रिकन्ट्सहरु प्रयोग गर्ने चाहिएको बेला वा सुत्नेबेलामा अफ्टर क्लिनिङ प्रयोग गर्नुहोस् । पेट्रोलियम जेली प्रयोग नगर्ने</p>
<p>छालाको स्याहार</p>	<p>तपाईंको वकिरण उपचार टोली छालाको स्याहार सम्बन्धमा केही सहयोगी कुरा जान्न चाहान्छ । धुनु कोमल तर सुगन्ध रहति साबुनले छाला धुनुहोस् । न्यानो पानीले नुहाउनुहोस् र नरम सफा टाबेलले सफा गर्नुहोस् । कपासबाट बनेका खुकुला र स्वासफेर्न सजिलो हुने कपडाहरु लगाउनुहोस् । छालाको आर्द्रता कायम राख्नुहोस् । चाहिएको बेलामा पानीमा आधारित बडी लोसन वा क्रमि प्रयोग गरेर छालाको आर्द्रता कायम राख्नुहोस् । छालामा अफ्टरसेभ वा अततरहरु प्रयोग नगर्नुहोस् । पेट्रोलियम जेलीयुक्त उत्पादनहरु प्रयोग नगर्नुहोस् । छाला बचाउनुहोस् । घामको प्रत्यक्ष उज्यालो र हावाबाट छालालाई बचाउनुहोस् । छत्रेदोपी र लामा लुगाहरु लगाउनुहोस् । धेरै चसिो र तातो तापक्रममा नबस्नुहोस् । बरफका टुक्रा, तताउने प्याडहरु र भजिाउने कुराहरु तातो नलीमा प्रयोग नगर्नुहोस् । वदियुतीय दारी काट्ने मेसिनको मात्रै प्रयोग गर्नुहोस् ।</p>
<p>नलबिाट खुवाउने र यसको स्याहार</p>	<p>तपाईंको रजिष्टर्ड डाइटिसियन र स्वास्थ्य स्याहार टोलीले तपाईंको नलबिाट खुवाउने यन्त्र र यसको स्याहारमा तपाईंलाई मद्दत गर्नेछ । ६० मललिटर ल्युक्वारम टेप वाटरले दैनिक दुईपटक आफ्नो खाने नली सफा गर्नुहोस् । (बहिन र राती) नलीको वरपिरिको छाला दनिहुँ सफा गर्नुहोस् र यसलाई सुख्खा राख्नुहोस् । १ कपासको सोस्ने डल्लो पानीमा चोपेरले छाला सफा गर्नुहोस् अथवा राम्रो साबुन र पानीले सफा गर्नुहोस् २ केही माम्सी लागेको वा पाप्री लागेको भए पुछेर फ्याँक्नुस् । ३ कपासको डल्लो वा नरम, सफा टाबेलले पुछेर सफा गर्नुहोस् । ४ यदति यहाँ चुहावट छ भने गज ब्यान्डेज लगाएर छाला छोपनुहोस् । टेपङ्घि प्लाष्टिकले नुहाउने बेलामा नली छोपनुहोस् र नुहाइसकेपछि यसलाई सुख्खा बनाउन तातो पारुनुहोस् । नलीको वरपिरिको छालामा रबडि अल्कोहल,पेरोक्साइड, वा पन्टबिक्टेरियल लोसन वा जेलहरु नलगाउनुहोस् ।</p>

मुख कुल्ला गरेर मुलायम बनाउने तरिका



एक तह चयाचमचा (५ मिलिलिटर) नून



१ तह चयाचमचा (५ मिलिलिटर) खानेसोडा



चार कप पानी

मुख कसरी कुल्ला गर्ने सामग्री कसरी बनाउने

- १ एक चयाचमचा खाने सोडा र एक चयाचमचा नून चार कप पानीमा मिलाउने
- २ माउथवासलाई एउटा बर्को भएको भाँडोमा राख्ने
- ३ माउथवासलाई कोठाको तापक्रममा मिलाएर राख्ने
- ४ प्रत्येक दिन साँझ पुरानो माउथवास फ्याँकनुहोस् र नयाँ बनाउने

मुख कुल्ला गर्ने सामग्री माउथवास कसरी प्रयोग गर्ने

- प्रयोग गर्नुभन्दा पहिले राम्रोसँग हल्लाउने
- एकचमचा जति माउथवास १५ मिलिलिटर मुखमा हाल्ने र कुल्ला गरेर फ्याँकने
- प्रत्येक पटक दुई या तीन पल्ट कुल्ला गर्ने
- दैनिकीमा प्रत्येक दुई घन्टामा यो माउथवास प्रयोग गर्ने

कृत्रिम नक्कली दाँतको हेरचाह

आफ्ना कृत्रिम दाँतहरु सम्भव भएसम्म बाहिर निकाल्ने

माझनुभन्दा पहिले कृत्रिम दाँत, प्लेट बाहिर निकाल्ने

खाना खाइसकेपछि र सुत्नु अघि नक्कली दाँत माझ्ने र कुल्ला गर्ने

कम्तिमा आठ घन्टासम्म क्लजिङ्ग सोलुसनमा नक्कली दाँत डुबाएर राख्ने

यदि तपाईं एन्टिफिङ्गल थेरापी लडिरहनुभएको भने एन्टिफिङ्गल सोलुसनमा डुबाउने

फ्लोराइडयुक्त ट्रे प्रयोग गर्ने तरिका

- १ मुखमा ट्रे लगाउनु पहिले माझ्ने र फ्लस गर्ने
 - २ ट्रेको खाली भागमा एक्टिहाइ जेल लगाउने
 - ३ अब मुखमा ट्रे लगाउने र मुखमा परेको जेल थुकेर फाल्ने
 - ४ पाँच मिनिसम्म त्यतकै रहन दिने
- लामोसमय समय चलाउन सुत्ने बेलामा प्रयोग गर्ने
- प्रत्येक पटकको प्रयोग पछि ट्रे माझ्ने र सुख्खा राख्ने
- ट्रे सफा गर्दा तातो पानीको प्रयोग नगर्ने
- (तातोपानीले ट्रेलाई टेढोमेढो पार्छ)

यदि तपाईं आफ्नो फ्लोराइडयुक्त ट्रे प्रयोग गर्न असमर्थ हुनुभयो भने आफ्नो दन्त चिकित्सकलाई जानकारी गराउनुहोस्