



<h2>खाने र पउने</h2>	<p>रजिष्टर्ड डाइटिसियन (पोषण वजिज्ञ)ले तपाईंको खाने र पउने तरिकासँग काम गर्नेछन् । आफ्नो तौल स्थिर राख्नुहोस् । तपाईंको नलिने प्रक्रिया उच्च प्रोटीनयुक्त र उच्च क्यालोरीयुक्त नरम र मुलायम खाना खाने गर्नाले जारी रहनेछ । जब पीडा हराउँछ, खाना चपाउन र नलिन सजिलो हुन्छ तपाईंले नयिमति रुपमा खाने खाना खान सुरु गर्नुहोस् । क्यानडाको स्वस्थकर खानपान खाद्य नरिदेशिका अनुसार नयिमति सन्तुलित खुराक खान सुरु गर्नुहोस् । दनिमा आठ कप गीह्र कार्बनिक पेयपदार्थ पउने लक्ष्य राख्नुहोस् । (अल्कोहल र क्याफिन रहति) उपचार गरेको ६ देखि ८ साता सम्म आफ्नो शरीरको तौल स्थिर राख्नुहोस् ।</p>
<h2>नलिने प्रक्रिया</h2>	<p>तपाईंको बोली-भाषा सम्बन्धी वशिषज्जले नलिने प्रक्रियामा तपाईंलाई सल्लाह दिनेछन् । तपाईंले कसरी नलिरिहनुभएको छ भनेर परीक्षण गर्न उपचार भएको आठ हप्ता पछि अर्को नलिने प्रक्रियाको मूल्याङ्कन पददतमा पनी जानु पर्ने हुनसक्छ । नलिने प्रक्रियाको अध्ययन र खुराक परिवर्तन फरक तरिकाले गर्नुस् नभन्दा सम्म त्यही खुराकलाई नरिनतरता दिनुहोस् । नलिने प्रक्रियाका सुरक्षित तरिकाहरुको नरिदेशन पालना गर्नुहोस् । (वकिरण अघिको सटि हेर्नुहोस्) नलिने अभ्यास उपचार गरेको कम्तमा ६ महिना सम्म यो अभ्यास दनिमा कम्तमा तीनपटक पाँच देखि दश पटकसम्म गर्नुहोस् । वकिरणले नलिने प्रक्रियामा फरक पार्छ उपचार गरेको एक देखि दुई महिना सम्ममा उपचारका अल्पकालीन साइड इफेक्ट्स (कुप्रभाव)हरु सुधार हुँदै जान्छन् ।</p>
<h2>मुखको स्याहार</h2>	<p>मुख सम्बन्धी क्यान्सरको वशिषज्जले तपाईंलाई मुखको स्याहारमा मद्दत गर्नेछन् । फलसङ्घि सक्ने अवस्थामा हुनुहुन्छ भने दनिको कम्तमा एकपटक फलसङ्घि गर्नुहोस् । आवश्यकता परेको खण्डमा फलसङ्घि गर्न जाइलोकेन एनेस्थेटिक रेन्सको प्रयोगलाई प्राथमिकता दिनुहोस् । दाँत माझ्नु दाँत माझ्नुभन्दा पहिले जालोकेन एनेस्थेटिक रेन्सको प्रयोग गर्नुहोस् । नरम ब्रस प्रयोग गर्नुहोस् । खाना खाइसकेपछि र सुत्नु अघि दाँत माझ्ने बानी इमान्दारीपूर्वक लागू गर्नुहोस् । कुल्ला गर्ने झोलमा डुबाएको सफा कपडाले मुख पुछ्नुहोस् । मुख कुल्ला गर्ने तलका अवस्थाहरुमा मुख कुल्ला गर्नेले कुल्ला गर्नुहोस् दाँत माझ्नेपछि फलसङ्घि गरेपछि खाना खाइसकेपछि ब्यूँझ्नेको अवस्थामा प्रत्येक एक या दुई घन्टामा मुख कुल्ला गर्नुहोस् । दाँत बगिरन नदनि फ्लोराइडयुक्त टरे वा फ्लोराइडयुक्त दन्तमञ्जन प्रयोग गर्नुहोस् । यदि तपाईंले फ्लोराइडयुक्त मञ्जन वा टरे प्रयोग गर्न असमर्थ हुनुभयो भने आफ्नो दन्त चिकित्सकलाई जानकारी दिनुहोस् । मुखको आर्द्रता कोठामा वाष्पकिरणद्वारा वाफ निकालेर नाकका प्वालमा आर्द्रता कायम राख्नुहोस् । जतिसकिन्छ धेरैपटक मुख कुल्ला गरेर र पानीजन्य ल्युब्रिकिन्ट्सको प्रयोग गरेर मुख आर्द्र बनाइ राख्नुहोस् । पेट्रोलियमयुक्त जेली र ग्लिसिरीनि प्रयोग नगर्नुहोस् । चर्मी नहालेका चुइगम वा लेमनचुसहरु पाचन र्याल निकाल्न प्रयोग गर्नुहोस् । ओठको स्याहार पानीमा घुल्ने, मैनयुक्त वा तेलजन्य ल्युब्रिकिन्ट्स नै प्रयोग गर्नुहोस् । पेट्रोलियमयुक्त जेली प्रयोग नगर्नुहोस् ।</p>
<h2>छालाको स्याहार</h2>	<p>यहाँको वकिरण उपचार टोलीले छालाको स्याहार गर्न तपाईंलाई मद्दत गर्नेछ ।छाला नकि नहुनजेल सम्म यो टोलीले दिएको सल्लाह अनुसार नै स्याहार गर्नुहोस् । तपाईंको छाला नकि हुन समय लाग्छ । उपचार सकेको दुईदेखि तीन सातापछि तपाईंको छालामा सुधार देखा पर्नेछ । तपाईंको छाला यसको प्राकृतिक रङमा फर्कनि तीनदेखि चार साता लाग्न सक्छ । नकिभएपछि तपाईंको छाला पहिले जस्तै संवेदनशालि बन्नेछ । वकिरण अघि र वकिरणको दौरानका छालाको स्याहार सम्बन्धी नरिदेशिका पालना गर्नुहोस् । दनिमा चार पटक सम्म सुगन्ध रहति बडी लोसन वा क्रमिहरु प्रयोग गर्नुहोस् । उपचार गरेको क्षेत्रमा घाम पर्नबाट जोगाउनुहोस् । छाला नकि भइसकेपछि सन्स क्रमिहरु प्रयोग गर्नुहोस् । (SPE ३० वा सो भन्दा माथि) कपाल सधैँको लागि झिरनसक्छ वा फेरि पलाउन सक्छ । उपचार गरेको तीनदेखि छ महिनापछि उपचार गरेको ठाउँको कपाल पलाउन सक्छ । नयाँ पलाएको कपाल पातलो पनी हुनसक्छ र यसले तपाईंलाई फरक अनुभूति गराउन सक्छ ।</p>
<h2>खाना खुवाउने नली र यसको स्याहार</h2>	<p>तपाईंको रजिष्टर्ड डाइटिसियन पोषण वजिज्ञ र स्वास्थ्य हेरचाह टोलीले तपाईंको खाना खुवाउने नली र यसको स्याहारमा सघाउनेछ । जब तपाईं मुखबाट खान र पउिन सुरु गर्नुहुन्छ तरपनी सन्तुलन कायम राखिराख्न खाना खुवाउने नलिबाट पनी खाइरहनुहोस् र आफ्नो पोषण वजिज्ञसँग परामशमा रहनुहोस् । पोषणको नमित किमतीमा एकमहिनिसम्म खाना खुवाउने नलीको सहारा बनि तपाईंले कम्तमा एक महिनिसम्म आफ्नो तौल स्थिर राख्नुभयो भने तपाईंको डाक्टर वा चिकित्सकले त्यो नली झिकिदिनि सक्छन् ।</p>

मुख कुल्ला गरेर मुलायम बनाउने तरिका



एक तह चयिचम्चा (५ मिलिलिटर) नून



१ तह चयिचम्चा (५ मिलिलिटर) खानेसोडा



चार कप पानी

मुख कसरी कुल्ला गर्ने सामग्री कसरी बनाउने

- १ एक चयिचम्चा खाने सोडा र एक चयिचम्चा 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
- एकचम्चा जर्ता माउथवास १५ मिलिलिटर मुखमा हाल्ने र कुल्ला गरेर फ्याँकने
- प्रत्येक पटक दुई या तीन पल्ट कुल्ला गर्ने
- दुईदिनेभरीमा 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

कम्तमा 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