

Nasihat permakanan

- ◆ Makanlah makanan yang lembut dan elakkan makanan yang menyakitkan mulut, seperti yang pedas dan kering
- ◆ Kurangkan pengambilan makanan yang manis dan yang masin. Juga elakkan pengambilan makanan atau minuman yang masam dan mengandungi asid, seperti minuman tin bergas dan jus buah - buahan
- ◆ Elakkan meminum minuman keras (alkohol) kerana boleh mengeringkan mulut
- ◆ Makanlah makanan yang seimbang dan sehat

Advise on your diet

- ◆ *Eat soft foods and avoid irritating foods e.g., spicy and dry foods*
- ◆ *Reduce sugar and salt intake. Avoid taking sour or acidic foods or drinks, e.g. carbonated drink, fruit juice*
- ◆ *Avoid alcoholic drinks as it may cause dryness of your mouth*
- ◆ *Eat a healthy and balanced diet*

*Unit Pembedahan Mulut,
Jabatan Perkhidmatan Pergigian*

*Oral Surgery Unit,
Department of Dental Services*

Maklumat untuk pesakit dan penjaga:

Rawatan Radioterapi Kepala & Leher

Information for patient and caregivers:

Radiation therapy to Head & Neck

Untuk sebarang pertanyaan, sila hubungi:

For any enquiries, please contact:

2242424 ext. 5333 (RIPAS Hospital)

3335331 (Kuala Belait)

Kesan rawatan radiotherapi yang boleh terjadi pada mulut awda:

- ◆ Kekurangan sementara deria rasa (rasa liur)
- ◆ *Mucositis*, iaitu kemerahan disebabkan oleh keradangan pada permukaan dalam mulut yang mungkin boleh menyebabkan ulser (luka) dan rasa susah untuk menelan
- ◆ Mudah dijangkiti kuman, seperti jangkitan kulat (nampak keputihan atau kemerahan dalam mulut)
- ◆ Air liur yang berkurangan sehingga menyebabkan mulut dan tekak terasa kering. Ini juga boleh menyebabkan gigi buruk dan berlubang, masalah penyakit gusi dan gigi terasa ngilu
- ◆ Mulut beransur-ansur menjadi susah untuk dibuka disebabkan oleh pembentukan tisu parut di dalam otot rahang
- ◆ Luka yang mengambil masa untuk sembuh
- ◆ Risiko *osteoradionecrosis*, iaitu tulang menjadi reput disebabkan oleh rawatan radioterapi. Jika ianya terjadi, awda akan nampak tulang rahang yang terdedah, kadang terasa sakit, bernanah, bengkak, mulut berbau dan terasa gigitan berubah
- ◆ Bagi kanak-kanak, rawatan radioterapi boleh memberi kesan yang tidak diingini pada pertumbuhan gigi

Below are some of the adverse effects of radiotherapy on your oral health:

- ◆ *Temporary loss of taste*
- ◆ *Mucositis, i.e. redness (inflammation) of oral mucosa with discomfort, ulcers and difficulty swallowing which is usually temporary*
- ◆ *Prone to infection, such as thrush (fungal infection)*
- ◆ *Dry mouth (xerostomia) which increases the risk of having dental caries, gum problems and tooth sensitivity*
- ◆ *Gradual reduction of mouth opening due to fibrous (scar tissue) formation of your jaw muscle*
- ◆ *Delayed wound healing after oral infection, dental extraction or surgery*
- ◆ *Risk of osteoradionecrosis, i.e. radiation causes damage to bone cells and impairs the blood supply, hence healing of bone is poor resulting in dead bone tissue. You may notice exposed jaw bone, pain, pus, swelling, bad breath and change of bite*
- ◆ *For young patients, radiotherapy may have an adverse effect on tooth development and eruption*

Apa yang awda boleh lakukan?

- ◆ Berus gigi awda 3-4 kali sehari. Ludahkan dan jangan berkumur dengan air, supaya kesan fluorida kekal pada gigi
- ◆ Gunakan berus gigi yang lembut (*extra-soft* atau *soft*) dan ubat gigi berfluorida (1450ppm)
- ◆ Gunakan benang gigi dan berus kecil interdental, untuk membersihkan plak dan sisa makanan dicelah gigi
- ◆ Jika memberus menyakitkan gusi awda, simpan sedikit ubat gigi pada tuala lembut dan sapukan pada gigi
- ◆ Gunakan ubat pencuci mulut yang disarankan oleh doktor pergigian, 30 minit selepas memberus gigi. Lakukan 2-3 kali seminggu atau bila awda tidak dapat memberus gigi
- ◆ Kerapkan minum air sejuk atau menghisap ais kecil bagi melegakan rasa mulut kering
- ◆ Jangan merokok kerana ini boleh melambatkan penyembuhan dan mudah dijangkiti kuman
- ◆ Elakkan dari menggunakan ubat pencuci mulut yang mengandungi alkohol
- ◆ Amalkan mengunyah *chewing gum* yang tidak mengandungi gula, seperti yang mengandungi *Xylitol*
- ◆ Gunakan gel pelembap, seperti yang disarankan oleh doktor pergigian
- ◆ Gunakan pelembap bibir jika bibir terasa kering

What can you do?

- ◆ *Brush your teeth 3-4 times a day. Spit and do not rinse, so that the fluoride will stay on your teeth*
- ◆ *Use soft or ultra-soft toothbrush and fluoridated toothpaste (1450ppm)*
- ◆ *Use waxed dental floss and interdental brush to remove plaque and food in between your teeth*
- ◆ *If it is too painful to brush, use a soft towel, apply toothpaste and wipe around all teeth surfaces*
- ◆ *Use a recommended mouthwash 30 minutes after brushing; 2-3 times per week or when brushing is not possible*
- ◆ *Take frequent sips of cold water or suck on ice cubes to help relieve dry mouth or sore mouth*
- ◆ *Strictly no tobacco smoking as it may lead to poor healing and increases risk of infection*
- ◆ *Avoid mouthwash containing alcohol*
- ◆ *Regular use of sugar-free chewing gum (e.g. containing Xylitol)*
- ◆ *Use a moisturising mouth gel, as suggested by you doctor*
- ◆ *Use a moisturising lip balm, to prevent dry lips*

Bagaimana kami boleh menolong awda?

- ◆ Sebelum menerima rawatan radioterapi:
 - ⇒ Awda dikehendaki untuk mendapat pemeriksaan gigi secara teliti
 - ⇒ Gigi yang buruk mestilah ditambal
 - ⇒ Gigi yang tidak dapat diselamatkan hendaklah dicabut sekurang-kurangnya 2 minggu sebelum menjalani rawatan radioterapi untuk memastikan penyembuhan yang sepenuhnya
 - ⇒ Rawatan perlu diberikan jika terdapat jangkitan dalam mulut atau masalah penyakit gusi
- ◆ Ketika menjalani rawatan radiotherapi, rawatan gigi adalah tidak digalakkan
- ◆ Setelah selesai rawatan radiotherapi:
 - ⇒ Cabutan gigi adalah tidak digalakkan disebabkan oleh risiko *osteoradionecrosis* (tulang mati disebabkan oleh radiasi)
 - ⇒ Awda disarankan untuk berjumpa dengan doktor pergigian setiap 3 bulan sekali
 - ⇒ Kami akan memberi bantuan jika awda mempunyai masalah membuka mulut

How we can help you?

- ◆ *Before radiotherapy:*
 - ⇒ *You will need a thorough dental check-up to ensure you are orally fit*
 - ⇒ *Any caries will be restored*
 - ⇒ *Any unsaveable teeth will be removed, ideally at least 2 weeks before radiotherapy to ensure complete healing of the gums*
 - ⇒ *Any oral infection and gum disease will need to be treated*
- ◆ *During radiotherapy, dental treatment is not advisable*
- ◆ *After radiotherapy:*
 - ⇒ *Extraction should be avoided, if possible, due to the risk of osteoradionecrosis*
 - ⇒ *Regular dental visits (possibly every 3 months) is needed*
 - ⇒ *We will help manage if you have difficulty opening your mouth*