



Una mini guida
pensata e creata per
aiutarti a **prenderti
cura della tua bocca**
prima e durante
le terapie oncologiche

Azienda Ospedaliera Universitaria
Policlinico "P. Giaccone"

Unità Operativa di Medicina Orale e
Odontoiatria per pazienti fragili

Settore di ricerca clinica "V. MARGIOTTA"
Dipartimento Di.Chir.On.S. - unipa

Resp. Prof. G. Campisi

EQUIPE

Prof.ssa G. Campisi (odontoiatra)

Prof. G. Pizzo (odontoiatra)

Prof.ssa O. Di Fede (odontoiatra)

Dott.ssa M. Bazzano (borsista, psicoterapeuta)

Dott.ssa R. Coniglio (igienista dentale)

Dott. R. Mauceri (odontoiatra)

Dott. D. Montemaggiore (borsista, informatico)

Dott.ssa V. Panzarella (odontoiatra)

Dott. P. Tozzo (odontoiatra in comando da A.OO.RR. Palermo)

Sig.ra F. Spalletta (infermiere)

Sig. L. Calà (infermiere)

Telefono 091.6554612

Email medicinaorale@odonto.unipa.it

Ricevimento pazienti oncologici (codice
esenzione 048) e pazienti trapiantati
(codice esenzione 052)

Martedì e giovedì dalle 9 alle 13 previa
prenotazione



PRENDITI CURA DI TE E DELLA TUA BOCCA

LA TUA GUIDA PRIMA E
DURANTE LE TERAPIE
ONCOLOGICHE



MANGIARE E BERE

- Segui una dieta bilanciata cercando di inserire gli alimenti appartenenti a tutti i gruppi alimentari (es. carboidrati, proteine)
- Scegli cibi morbidi o frullati se hai dolori o difficoltà a masticare o deglutire cibi solidi
- Cerca di bere 8 bicchieri di liquidi ogni giorno, non gasati (senza alcool)
- Cerca di mantenere il peso del tuo corpo inalterato; se sei sottopeso, cerca di recuperare un po' di peso



DEGLUTIRE

Ricorda che il tuo logopedista può aiutarti ad imparare a gestire la deglutizione prima del trattamento



Possibili segni di problemi di deglutizione

- Tosse, necessità di schiarire la voce, rigurgito durante i pasti
- Sensazione di cibo bloccato in gola o necessità di bere liquidi per aiutarti a deglutirlo
- Difficoltà a masticare il cibo

- Liquido che esce dalla bocca o dal naso

Esercizi di deglutizione

- Inizia, già oggi, gli esercizi consigliati
- Ripeti i tuoi esercizi almeno 5 volte al giorno in 3 diversi momenti della giornata



Ingerire in sicurezza

- Siediti dritto quando mangi o bevi e rimani seduto almeno 30 minuti dopo aver finito il pasto
- Bevi piccoli sorsi di liquidi e usa cucchiaini
- Alterna piccoli morsi 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

CURA DELLA BOCCA

Collutorio

- Risciacqua dopo lo spazzolamento, usa il filo interdentale o lo scovolino
- Assicurati che i risciacqui siano fatti mediamente a 20 minuti di distanza



Idratazione delle mucose orali e nasali

- Idrata le cavità nasali durante la notte con un deumidificatore sistemato nella tua camera
- Idrata frequentemente le mucose orali con il collutorio e i lubrificanti a base acquosa
- Evita la vaselina e i prodotti a base di glicerina



Cura delle labbra

- Usa spesso balsami lenitivi e nutrienti a base di cera d'api o burro
- Prima di andare a dormire e quando necessario, applica dei lubrificanti sulle labbra dopo le quotidiane manovre di igiene orale domiciliare
- Non applicare la vaselina

IGIENE ORALE



- **Spazzolare**
 - Pulisci delicatamente la lingua con una garza sterile
 - Usa uno spazzolino morbido
 - Spazzola sempre i denti prima di andare a letto
- **Filo interdentale**
 - Usa il filo interdentale almeno una volta al giorno (filo cerato)