

# 항암치료에 의한 입마름증

## Dry Mouth with Cancer Treatment

Cancer treatments, especially to the head or neck, can reduce saliva. A dry mouth may make food hard to chew and swallow. It may also change the taste of food. Eat healthy meals and drink liquids to help you feel better during treatment.

Try these tips to help a dry mouth:

- Carry a bottle of water with you. Have a sip of water every few minutes.
- Suck on hard candy, popsicles and ice chips.
- Chew gum.
- Keep your lips moist with lip balm.
- Ask your doctor about products to moisten your mouth.
- Eat soft foods and moisten foods with sauces, gravies or salad dressings.
- Do not drink beer, wine, or any type of alcohol. Alcohol can make your mouth even drier.
- Rinse your mouth every 1 to 2 hours with mouthwash made with 2 pinches ( $\frac{1}{4}$  teaspoon) baking soda, one pinch ( $\frac{1}{8}$  teaspoon) salt, and 1 cup warm water. You can also use a mouthwash that does not contain alcohol. Rinse and spit. Do not swallow. Rinse your mouth with plain water after you are done.

특히 머리나 목에 항암치료를 받으면 타액이 감소됩니다. 입이 마르면 음식을 씹고 삼키기가 곤란해 집니다. 음식 맛도 변하게 됩니다. 항암치료 중에는 건강에 도움이 되는 음식과 음료로 건강을 유지하십시오.

입이 마를 때 대처법.

- 항상 물병을 갖고 다니다. 몇 분마다 물을 한 모금씩 마신다.
- 딱딱한 사탕, 빙과류 또는 얼음 조각을 빨아 먹는다.
- 껌을 씹는다.
- 입술에 크림을 발라 항상 촉촉하게 유지한다.
- 입 안을 촉촉하게 해주는 제품이 있는지 의사에게 물어본다.
- 부드러운 음식을 먹거나 소스, 그레이비 또는 샐러드 드레싱 등으로 수분을 보충해서 먹는다.
- 맥주나 와인 같은 모든 알코올 음료를 삼간다. 알코올은 입 속을 더 마르게 할 수 있다.
- 1 ~ 2시간마다 입 속을 헹궈준다. 세정액으로는 베이킹 소다 2꼬집( $\frac{1}{4}$  티스푼), 소금 한 꼬집( $\frac{1}{8}$  티스푼) 과 따뜻한 물 1컵을 섞어 사용한다. 알코올이 함유되지 않은 구강 세정액을 사용할 수도 있다. 입안을 헹궈내고 세정액을 뱉는다. 삼키면 안 된다. 세정이 끝나면 맹물로 입 속을 헹궈준다.

**Talk to your doctor, nurse or dietitian about dealing with any eating problems you may have.**

**음식물을 섭취하는 데 문제가 있으면 의사나 간호사 또는 영양사와 상담하십시오.**

---

© 2005 - January 3, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.