Memorial Sloan Kettering Cancer Center

દદીર્ અને સંભાળદાતા શિક્ષણ

મોંની ધોવણી

આ માગર્દશિર્કા મોંની ધોવણી, જેને કોગળા પણ કહેવામાં આવે છે, કેવી રીતે કરવી તે સમજાવે છે.

મોંની ધોવણી વિશે

મોંની ધોવણી તમારા મોંને સ્વચ્છ અને ભેજયુક્ત રાખવા માટે કરવામાં આવે છે. સવારે જાગ્યા પછી, ખાધા પછી અને રાતરે્ સૂતા પહેલાં તમારા મોંની ધોવણી કરો. તમારી નસર્ તમને મોંની ધોવણી કરવા માટે ઓરલ ઇરિગેશન બોટલ આપશે. તમે આ પગલાં માતર્ સોલ્યુશનનો ઉપયોગ કરીને પણ કરી શકો છો.

સોડિયમ બાઇકાબોર્નેટ (બેકિંગ સોડા) વડે કોગળા કરવાનું મોંની સંભાળ માટે ઘણીવાર ઉપયોગમાં લેવાય છે. આ કોગળા:

- મોંના પેશીઓને ભેજયુક્ત અને સ્વચ્છ રાખવામાં મદદ કરે છે.
- ચેપ થતો અટકાવવામાં મદદ કરે છે.
- કીમોથેરાપી (કીમો) લઈ રહેલા લોકોમાં ઓરલ મ્યુકોસાઇટિસ (મોંમાં સોજો અથવા ચાંદા)ને અટકાવવામાં અને તેની સારવારમાં મદદ કરી શકે છે.
- આરામમાં વધારો કરવામાં અને જીવનની એકંદર ગુણવત્તા સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે.

મોંની ધોવણી કેવી રીતે કરવી

1. તમારી વસ્તુઓ એકઠી કરો. તમને જરૂર પડશે:

- ઓરલ ઇરિગેશન બોટલ (વૈકલ્પિક)
- ટુવાલ અથવા પ્લાસ્ટિકનું બિબ
- સાધારણ મીઠું
- બેકિંગ સોડા

2. તમારા કપડાંને સુરક્ષિત રાખવા માટે તમારી ગરદનની આસપાસ ટુવાલ અથવા પ્લાસ્ટિકનું બિબ મૂકો.
3. કોગળા માટેનું દ્રાવણ તૈયાર કરવા માટે બોટલમાં 1 ક્વાટર્ હૂંફાળું નળનું પાણી ભરો. ત્યારબાદ તેમાં ઉમેરો:

- 1 ચમચી સાધારણ મીઠું
- 1 ચમચી બેકિંગ સોડા

4. બોટલનો અણીદાર ભાગ તમારા મોંમાં મૂકો (આકૃતિ 1 જુઓ). બોટલને હળવેથી દબાવો જેથી કોગળા માટેનું દ્રાવણ બહાર આવે.

આકૃતિ 1. મોંની ધોવણી કરવાની રીત

5. કોગળા માટેનું દ્રાવણ બહાર કાઢતા વખતે બોટલની અણીને તમારા આખા મોંમાં ધીમે ધીમે ફેરવો. ધ્યાન રાખો કે દ્રાવણને તમારા મોંના પાછળના ભાગ તરફ જોરથી ન છોડો, કારણ કે તેનાથી તમને ઊલટી આવવાની લાગણી થઈ શકે છે.
6. કોગળા માટેનું દ્રાવણ તમારા મોંમાંથી સિંક અથવા બેસિનમાં વહી જવા દો.
7. તમારું મોં સંપૂણર્પણે સ્વચ્છ થઈ જાય ત્યાં સુધી કોગળા માટેના દ્રાવણનો ઉપયોગ ચાલુ રાખો.
8. તમારા ઓરલ ઇરિગેશન સેટને સાફ કરવા માટે “તમારા ઓરલ ઇરિગેશન સેટને કેવી રીતે સાફ કરવો” વિભાગમાં આપેલા પગલાં અનુસરો.

તમારા ઓરલ ઇરિગેશન સેટને કેવી રીતે સાફ કરવો

1. તમારા સેટના દરેક ભાગને સાબુ અને હૂંફાળા પાણીથી ધોઈ લો.

2. બોટલની અંદરની બાજુને કાગળના ટુવાલ વડે સારી રીતે સૂકવી લો. વપરાયેલ કાગળનો ટુવાલ ફેંકી દો.
3. ભેજ શોષી લેવા માટે થેલીની અંદર સૂકો કાગળનો ટુવાલ મૂકો. આગલી વખત ઉપયોગ કરો ત્યાં સુધી કાગળનો ટુવાલ થેલીમાં જ રહેવા દો.
4. આગલી વખત ઉપયોગ કરો ત્યાં સુધી તમારા ઓરલ ઇરિગેશન સેટને ઠંડી અને સૂકી જગ્યાએ રાખો. ગરમ હવામાનમાં તમે તમારી સાફ કરેલી ઓરલ ઇરિગેશન બોટલને પ્લાસ્ટિકની થેલીમાં મૂકી રેફ્રિજરેટરમાં રાખી શકો છો.

જો તમને કોઈ પ્રશ્નો અથવા ચિંતાઓ હોય, તો તમારા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાનો સંપર્ક કરો. તમારી સંભાળ ટીમના સભ્ય સોમવારથી શુક્રવાર સુધી જવાબ આપશે ૯ વાગે સવારે થી ૫ વાગે સાંજે આ સમય સિવાય, તમે કોઈ સંદેશ છોડી શકો છો અથવા અન્ય MSK પ્રદાતા સાથે વાત કરી શકો છો. કૉલ પર હંમેશા ડૉક્ટર અથવા નર્સ હોય છે. જો તમને તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતાનો સંપર્ક કેવી રીતે કરવો તે વિશે ખાતરી ન હોય, તો212-639-2000પર કૉલ કરો.

વધુ રિસોર્સ માટે, અમારી વર્ચ્યુઅલ લાઈબ્રેરી www.mskcc.org/peની મુલાકાત કરો

Oral Irrigations - Last updated on February 24, 2026
તમામ અધિકાર અને માલિકી હક મેમોરિયલ સ્લોન કેટરિંગ કેન્સર સેન્ટર દ્વારા આરક્ષિત છે