



ਮਰੀਜ਼ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ (ਓਰਲ ਇਰੀਗੇਸ਼ਨ)

ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿਚ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ (ਕੁਰਲੀ) ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ ਬਾਰੇ

ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਨਮੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਨਰਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਓਰਲ ਇਰੀਗੇਸ਼ਨ ਬੋਤਲ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਦਮ ਸਿਰਫ਼ ਘੋਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ ਅਕਸਰ ਸੋਡੀਅਮ ਬਾਈਕਾਰਬੋਨੇਟ (ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ) ਵਾਲੇ ਕੁਰਲੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਰਲੇ:

- ਮੂੰਹ ਦੇ ਟਿਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਨਮੀ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਕੀਮੋਥੈਰੇਪੀ (ਕੀਮੋ) ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਦੀ ਮਿਊਕੋਸਾਈਟਿਸ (ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੋਜ ਜਾਂ ਛਾਲੇ) ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ?

1. ਆਪਣੀਆਂ ਸਪਲਾਈਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ:

- ਓਰਲ ਇਰੀਗੇਸ਼ਨ ਬੋਤਲ (ਵਿਕਲਪਿਕ)
- ਇੱਕ ਤੌਲੀਆ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬਿਬ
- ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਨਮਕ
- ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ

2. ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਤੌਲੀਆ ਜਾਂ ਪਲਾਸਟਿਕ ਬਿਬ ਲਗਾਓ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੱਪੜੇ ਗੰਦੇ ਨਾ ਹੋਣ।

3. ਕੁਰਲੇ ਲਈ ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਬੋਤਲ ਵਿੱਚ 1 ਕਵਾਰਟ (ਲਗਭਗ 1 ਲੀਟਰ) ਕੋਸਾ ਨਲਕੇ (ਟੂਟੀ) ਦਾ ਪਾਣੀ ਪਾਓ। ਫਿਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਓ:

- 1 ਚਮਚੀ ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਨਮਕ
- 1 ਚਮਚੀ ਬੇਕਿੰਗ ਸੋਡਾ

4. ਬੋਤਲ ਦਾ ਨੁਕੀਲਾ ਸਿਰਾ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ (ਚਿੱਤਰ 1 ਵੇਖੋ)। ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਦਬਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਕੁਰਲੇ ਦਾ ਘੋਲ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੇ।



ਚਿੱਤਰ 1. ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋਏ

5. ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਦਬਾ ਕੇ ਕੁਰਲੇ ਦੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਿਆਂ ਬੋਤਲ ਦੇ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਘੁਮਾਓ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਘੋਲ ਗਲੇ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵੱਲ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਵਰਗੀ ਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

6. ਕੁਰਲੇ ਦੇ ਘੋਲ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿੱਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬੇਸਿਨ ਵਿੱਚ ਥੁੱਕ ਦਿਓ।

7. ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡਾ ਮੂੰਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕੁਰਲੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

8. ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ ਵਾਲੇ ਸੈੱਟ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ, “ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ ਵਾਲੇ ਸੈੱਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ” ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ ਵਾਲੇ ਸੈੱਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ?

1. ਆਪਣੇ ਸੈੱਟ ਦੇ ਹਰੇਕ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
2. ਬੋਤਲ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਕਾਗਜ਼ੀ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸੁਕਾਓ ਕਾਗਜ਼ੀ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।
3. ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਮੀ ਨੂੰ ਸੋਖਣ ਲਈ ਬੈਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਸੁੱਕਾ ਕਾਗਜ਼ੀ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ, ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਾਗਜ਼ੀ ਤੌਲੀਏ ਨੂੰ ਬੈਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਓ।
4. ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਿੰਚਾਈ ਵਾਲੇ ਸੈੱਟ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਠੰਡੀ ਅਤੇ ਸੁੱਕੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਗਰਮ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਫ਼ ਇਰੀਗੇਸ਼ਨ ਵਾਲੀ ਬੋਤਲ ਨੂੰ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਬੈਗ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਫਰਿਜ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਸੋਮਵਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਤੱਕ ਉਪਲਬੱਧ ਹੋਵੇਗਾ ਸਵੇਰੇ 9 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਸੁਨੇਹਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ MSK ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਾਲ 'ਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ 212-639-2000 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ, ਸਾਡੀ ਵਰਚੁਅਲ ਲਾਇਬ੍ਰੇਰੀ ਨੂੰ ਖੋਜਣ ਲਈ www.mskcc.org/pe 'ਤੇ ਜਾਓ।

Oral Irrigations - Last updated on February 24, 2026

ਸਾਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਸਲੋਨ ਕੇਟਰਿੰਗ ਕੈਂਸਰ ਸੈਂਟਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਰਾਖਵੇਂ ਹਨ