American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

Ano ang Gagawin para sa Mga Singaw sa Bibig

Ang mga singaw sa bibig ay maaaring karaniwang side effect ng paggamot sa cancer. Maaaring magkaroon ka ng mga singaw o maliliit na hiwa o mga ulcer. Maaaring magkaroon ng impeksyon sa mga singaw na ito sa bibig at dumugo. Madalas na lumalala ito sa pagdaan ng panahon at maaaring maging napakasakit. Dito maaari kang mahirapang kumain, lumunok, uminom, o kahit magsalita.

Ano ang mga sanhi ng mga singaw sa bibig ng mga taong may cancer?

Ang mga singaw sa bibig ay maaaring dulot ng mga paggamot na chemotherapy, targeted drug therapy, ilang immunotherapy, at paggamot na radiation sa bahagi ng ulo at leeg.

Ang iba pang mga bagay ay maaari ring magdulot ng mga singaw sa bibig, kabilang ang:

- Mga impeksyon
- Dehydration
- Hindi mabuting pangangalaga sa bibig
- Paggamit ng alkohol o sigarilyo
- Kakulangan ng mga partikular na bitamina o protina

Ano ang hitsura ng mga singaw sa bibig?

Ang mga singaw sa bibig ay maaaring magmukhang mga paltos, bitak, o ulcer. Maaaring namumula-mula ang mga ito ay may maliliit na puting patse sa gitna. Maaaring masakit ang mga singaw na ito o masakit kapag ikaw ay ngumunguya. Maaaring dumugo ang mga ito o maaaring magkaroon ng impeksyon. Sa iba, maaaring pakiramdam mo ay mayroon kang pananakit ng lalamunan.

Ang mga singaw sa bibig ay maaaring magdulot ng mga sintomas na ito:

- Maliliit na ulcer, na namamaga, o dumudugo sa bibig, sa mga gilagid, o sa ibabaw o ilalim ng dila
- Puti o dilaw na film, mga patse, o nana sa bibig o sa dila
- Mala-uhog sa bibig na higit sa karaniwan
- Nanunuyong pakiramdam, mahapdi, o masakit kapag kumakain ka ng maiinit o malalamig na pagkain

Paano ginagamot ang mga singaw sa bibig?

Kailangan pa ng karagdagang pananaliksik upang mahanap ang pinakamahusay na paggamot para sa mga singaw at pananakit sa bibig. Makakatulong para sa karamihan sa mga tao ang mabuting pangangalaga sa bibig at mouth rinse. Para sa iba, ang pagbawas ng mga dosis ng paggamot, cryotherapy, o laser therapy ay makakabawas sa panganib ng mga singaw sa bibig o makakatulong sa paggaling. Maaari ring gamitin ang mga gamot upang makatulong sa pag-iwas o pamamahala ng mga singaw sa bibig.

Makakatulong ka ba sa pag-iwas sa mga singaw sa bibig?

Ang mga pagpapatingin sa dentista bago ang pagpapagamot, at lalo na bago ang radiation therapy sa ulo at leeg, ay maaaring makatulong sa pag-iwas at pagbawas ng mga singaw sa bibig. Maaaring ipakita ng mga dentista kung paano alagaan ang iyong bibig. Maaari rin nilang gamutin ang mga butas sa ngipin o impeksyon sa bibig bago magsimula ang paggamot sa cancer. Mahalagang kausapin ang iyong cancer care team tungkol sa pinakamainam na paggamot para sa iyong sitwasyon.

Ang mabuting pangangalaga sa bibig ay makakatulong sa pagbawas ng panganib ng mga singaw sa bibig. Makakatulong din itong maiwasan ang paglala ng mga singaw sa bibig. Ang paggamit ng malambot na sepilyo ay makakatulong sa pagpapanatiling malinis ng iyong bibig at pagbawas ng panganib na masugatan ang iyong mga gilagid at ang panloob na balat ng bibig.

Simulan ang pangangalaga sa iyong bibig bago ka magkasingaw. Kung magkakasingaw ka, ang mabuting pangangalaga rito ay makakatulong sa pag-iwas sa impeksyon. Ipaalam sa iyong cancer care team kung ano ang mas nagpapalala o nagpapabuti sa iyong mga singaw sa bibig.

Ano ang maaari mong gawin upang makatulong sa pamamahala ng mga singaw sa bibig?

Pangangalaga sa iyong bibig:

- Gamitin ang mouth rinse na imumungkahi ng iyong cancer care team.
- Uminom ng hindi bababa sa 8 baso ng liquids araw-araw, kung sasabihin ng iyong cancer care team na okey ito.
- Ang ilang uri ng rinse ay makakatulong sa pagpapanatiling malinis ng bibig at makakapagpahupa ng sakit. Maaaring irekomenda ang mga mouth rinse na may mga antibiotic o steroid kung masakit o may impeksyon ang mga mouth sore.
- Itanong kung okey lang na mag-floss.
- Kung nagsusuot ka ng pustiso, maaaring sabihin sa iyong alisin at linisin ang iyong pustiso sa pagitan ng mga pagkain sa regular na naka-iskedyul na oras, at itabi ang mga ito nang nakababad sa panlinis nito.
- Panatilihing hindi nanunuyo ang iyong mga labi gamit ang petroleum jelly, isang banayad na lip balm, o cocoa butter.
- Kung nakakaramdam ka ng pananakit, inumin ang iyong mga gamot sa pananakit gaya ng ibinilin.

Kapag kumakain ka:

- Iwasan ang pagkain ng mga pagkaing napakaalat, napaka-anghang, o napakatamis.
- Kumain ng kaunti, madalas na pagkain na matabang, hindi tuyo, hindi maanghang. Huwag kumain ng mga hindi lutong gulay o prutas o iba pang matitigas, malulutong na pagkain, tulad ng chips o pretzels.
- Iwasan ang pag-inom ng maaasim na prutas at mga fruit juice, tulad ng kahel, suha, at kamatis. Makakairita ang mga ito sa bibig.
- Iwasan ang mga mabulang inumin, alkohol, at sigarilyo.

Kailan kakausapin ang iyong cancer care team

Ipaalam sa iyong cancer care team ang tungkol sa mga pagbabagong napapansin mo sa iyong bibig. Sabihin sa kanila kung ikaw ay:

- May pamumula o pagkintab sa iyong bibig na nagtatagal ng mahigit 48 oras
- May lagnat (itanong sa iyong cancer care team kung anong temperatura ang itinuturing na lagnat)
- May pagdurugo sa iyong bibig
- May napansing anumang uri ng hiwa o singaw sa iyong bibig
- May mga puting patse sa dila o sa loob ng iyong bibig.
- Nahihirapang kumain o uminom ng 2 araw.
- Nahihirapang inumin ang iyong mga gamot dahil sa mga singaw sa bibig.

Para sa higit pang impormasyon at suporta, bisitahin ang website ng American Cancer Society sa **cancer.org/tagalog** o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.

American Cancer Society®

cancer.org | 1.800.227.2345

©2026, American Cancer Society, Inc.
No. TAG213211 Rev. 3/26

BBB. ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity