

**Mondverzorging
bij chemotherapie**

Inleiding

Chemotherapie kan invloed hebben op de productie van speeksel door de speekselklieren. Speeksel heeft een reinigende werking en helpt daardoor gaatjes te voorkomen. Door de chemotherapie gaan de speekselklieren minder speeksel produceren. Een gevolg kan zijn dat, sneller dan normaal, gaatjes in het gebit ontstaan. Ook raken het tandvlees en het mondslijmvlies makkelijker geïrriteerd. Een goede mondverzorging helpt de klachten te beperken.

Mondverzorging

- 2 tot 3 x daags poetsen met een milde tandpasta en een kleine, zachte tandenborstel.
- 1 tot 2 x daags tussen de tanden reinigen met tandenstokers, -floss of -ragers.
- 3 tot 8 x daags spoelen of drinken met afgekoelde kamillethee.
- 3 tot 8 x daags spoelen of sprayen met fysiologische zoutoplossing.
- 4 tot 8 x daags lippen en mondhoeken insmeren met neutrale lippenbalsem, zoals vaseline of purol; geen sticks.

Gebitsprothese

Als u een gebitsprothese draagt moet u letten op het volgende:

- Na iedere maaltijd spoelt u uw mond grondig met water en borstelt u uw prothese.
- Draag uw gebitsprothese liever niet 's nachts.

-
- Leg uw prothese 1x per week een nacht in een bakje met half azijn en half water, aanslag en tandsteen zijn hiermee grotendeels te voorkomen. Gebruik geen reinigingstabletten, deze zijn erg agressief voor uw mondslijmvlies.
 - Tong, verhemelte en de binnenkant van uw wangen kunt u het beste 3 x daags reinigen met gaasjes gedrenkt in water.

Spoeldrank

Om pijn of andere problemen in de mond te voorkomen dient u de mond te spoelen. Hiervoor krijgt u een recept perio-aid (maintenance).

U begint 1 dag voor de kuur te spoelen tot en met 1 dag na de kuur. Als u veel last hebt tussen de kuren door mag u het spoelmiddel gewoon blijven gebruiken. Als het gebruik van een tandenborstel te pijnlijk is, kunt u uw mond spoelen met het mondspoelmiddel. Ook dient u te spoelen als u last heeft van bloedend tandvlees, pijn of braken bij het poetsen. Spoelt u minstens 3x daags.

Als ook het spoelen problemen geeft, kunt u een spray gebruiken. De mondhygiënist of de kaakchirurg kan u hiervoor een recept geven. Het spoelmiddel kan een bruine aanslag op tong en/of tanden veroorzaken. Deze aanslag kan verwijderd worden door een mondhygiënist of tandarts.

Pijnlijke mond

Heeft u last van een pijnlijke mond probeer dan het gebruik van de volgende voedingsmiddelen en dranken te beperken:

- Voedingsmiddelen die zoet, zuur, zout of sterk gekruid zijn.
- Koolzuurhoudende dranken en alcohol.

Eten en drinken kunt u het beste op kamertemperatuur of ijskoud nuttigen. Ijskoud eten en drinken geeft verlichting bij een pijnlijke mond.

Harde voedingsmiddelen zoals beschuit en stokbrood kunnen het mondslijmvlies beschadigen. Gebruik dus bij voorkeur zachte voedingsmiddelen of maak het voedsel fijn voordat u het eet.

Heeft u moeite met drinken dan kunt u een kort afgeknipt, dik rietje gebruiken. Het zuigen kost dan minder moeite en de drank blijft niet zo lang in uw mond.

Neem contact op met de mondhygiënist of de kaakchirurg als er toch een ontsteking van het mondslijmvlies ontstaat. Zij geven u dan adviezen over hoe u daar thuis mee om kunt gaan.

Droge mond en hinderlijke slijmvorming

Als u last heeft van een droge mond is ergens op kauwen de beste oplossing. Doordat u kauwt worden uw speekselklieren aan het werk gezet. Hierdoor komt er meer speeksel in uw mond. U kunt producten als tomaat, augurk, komkommer, zuurtjes of pepermunt gebruiken.

U kunt ook op een stukje kauwgom met xylitol kauwen.

Bij een hinderlijk, slijmerig gevoel, bijvoorbeeld als u melk gedronken heeft, kunt u uw mond even spoelen met water zodat het slijm verdwijnt.

Een droge mond is niet helemaal te bestrijden, meestal nemen de klachten na de chemotherapieperiode af.

Smaakverandering en smaakverlies

Chemotherapie leidt vaak tot smaakveranderingen of smaakverlies. Als u geen pijnlijke mond heeft, kunt u gerechten kiezen met een uitgesproken smaak. Probeer alle voedingsmiddelen uit, ook voedingsmiddelen die u eerst niet lekker vond.

Let op

Geen bloederige ingrepen laten verrichten bij de tandarts tijdens de kuurperiode. Eventueel kan tussen twee kuren in een behandeling gepland worden in het ziekenhuis.

Bij witte aanslag op de slijmvliezen die erg hardnekkig en pijnlijk is, vragen we u contact op te nemen met de polikliniek kaakchirurgie.

Vertel altijd aan uw tandarts/mondhygiëniste/kaakchirurg dat u chemotherapie krijgt.

Heeft u nog vragen?

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop. Hierdoor is het mogelijk alles nog eens rustig na te lezen.

Heeft u nog vragen, neem dan contact op met de **polikliniek kaakchirurgie**,
telefoon: 040 - 286 48 68.

Of kijk op: www.kaakchirurg.nu

Notities

Heeft u na het lezen van deze folder vragen? Wij raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.

Anna Ziekenhuis

Locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

Locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

www.annaziekenhuis.nl

**KA005
02-20**