

Mondverzorging bij chemotherapie en/of radiotherapie (ofwel bestraling)

Waarom veroorzaakt chemotherapie en radiotherapie problemen in de mond?

Chemotherapie is een behandeling met medicijnen, waardoor kankercellen doodgaan of zich niet meer kunnen vermenigvuldigen. Radiotherapie is een behandeling door middel van straling. De straling remt de cellen in hun groei en kan ze doden. De straling is gericht op de tumor, maar de gezonde cellen in de omgeving van het zieke weefsel raken tijdens de bestraling eveneens beschadigd. Deze chemotherapie en radiotherapie beschadigen gezonde cellen, zoals de slijmvliezen in de mond. Door de behandeling die u krijgt heeft u kans op irritatie, beschadiging, en ontsteking van het tandvlees, de tong, het wanglijmvlies, het zachte en harde gehemelte, de lippen, de speekselklieren, en de tanden.

Belangrijk is dat u de bijwerkingen in de mond serieus neemt

Problemen in de mond kunnen pijnlijk zijn en het eten, praten en slikken bemoeilijken. U loopt een groter risico op een infectie van de mond. Als de mondproblemen te hevig zijn, kan de behandeling vertraging oplopen of de behandeling moet worden gestopt. Zorg dan ook dat u bij de eerste symptomen actie onderneemt en niet wacht tot de klachten erger worden.

Welke mondproblemen kunt u verwachten?

Door de behandeling die u krijgt, kunt u verschillende klachten krijgen in de mond. Het optreden van klachten en het ongemak kan per persoon echter erg verschillen. Dit hangt af van het soort chemotherapie en de hoeveelheid van chemotherapie/radiotherapie die u krijgt en hoe uw lichaam hierop reageert.

Klachten waaraan u kunt merken dat het mondslijmvlies veranderd zijn:

- *Droge mond*
- *Slechte adem*
- *Gevoeligheid bij het eten of drinken van zure of gekruide spijzen en dranken*
- *Gevoeligheid voor de temperatuur van eten en drinken*
- *Snel bloedend tandvlees*
- *Smaakverlies*
- *Pijnlijke mond of keel*
- *Veranderingen van het mondslijmvlies: roodheid, zwelling of witte plekje*
- *Groter risico op het krijgen van gaatjes*
- *Pijn of moeite met slikken en/of praten*
- *Verdikt en taai speeksel*

U kunt de meeste van deze bijwerkingen zelf zien of voelen. *Bekijk en inspecteer* daarom dagelijks uw mond, zodat u de klachten tijdig herkent en kunt aangeven.

Welke mondzorg moet ik uitvoeren tijdens chemotherapie en/of radiotherapie?

Mondverzorging voor patiënten met een eigen gebit

Zorg ervoor dat u uw mond vochtig en schoon houdt. En zorg er ook voor dat u geen beschadigingen veroorzaakt aan uw wangslimvlies.

Behandeling met chemotherapie:

- Ga indien mogelijk voor de start van de kuren naar de tandarts om uw gebit na te laten kijken op eventuele ontstekingen.
- Overleg eventueel met de mondhygiëniste over het reinigen van de ruimten tussen uw tanden en kiezen.
- Vertel bij elk bezoek aan de tandarts dat u behandeld wordt/bent met chemotherapie.

Behandeling met radiotherapie:

- Voor aanvang van de behandeling gaat u naar de tandarts voor een focusonderzoek: Met behulp van een röntgenfoto wordt gekeken of er wortelresten in de kaak zijn achtergebleven. Indien dit het geval is, worden deze voor de behandeling verwijderd. Bij mensen die hun eigen gebit nog hebben, dienen ontstoken tanden en kiezen voor aanvang van de bestraling behandeld of getrokken te worden.
- Overleg met de mondhygiëniste over het reinigen van de ruimten tussen uw tanden en kiezen.
- Vertel bij elk bezoek aan de tandarts dat u behandeld wordt/bent met radiotherapie.

Droge mond

- Smeer, als u last heeft van een droge mond, de mondholte in met een speekselvervanger in gelvorm (oral balance/biotene of bio-x-tra). Te koop bij de apotheek of de drogist.
- Gebruik liever geen alcohol, nicotine of alcoholbevattende mondspoelmiddelen.
- Kamillosan werkt verzachtend bij kapotte slijmvliesen. Te koop bij apotheek of drogist
- Vermijd bij irritatie/gevoeligheid van het mondslijmvlies heet, gekruid, hard, scherp of zure voeding.
- In de praktijk kunt u ook Bluem mondspoeling krijgen die vooral gebruikt kan worden bij de eerste verschijnselen van een droge mond.

Gebruik dus geen sport- of energydrankjes of vruchtensappen!

1 x daags:

Bekijk en inspecteer uw mond op:

- Roodheid, zwelling, blaartjes of witte plekjes (zwelling)
- Snel bloedend tandvlees
- Pijn in de mond
- Verdikt en taai speeksel

Stoker/floss **alleen** als u gewend bent dit te doen en het kan uitvoeren zonder het tandvlees te beschadigen! Reinig het gebied tussen tanden en kiezen met een zachte, natgemaakte tandenstoker, rager of flossdraad.

2 tot 4 x daags:

Poets uw tanden na elke maaltijd met een zachte tandenborstel of een elektrische tandenborstel en gebruik een fluoridetandpasta (evt mentholvrij). De borstel in een hoek van 45 graden plaatsen op de overgang van de tand en tandvlees en maak met een gewone tandenborstel korte horizontale poetsbewegingen. Druk de borstel niet te hard op tand en tandvlees.

Als u witte aanslag op uw tong hebt, poets dan uw tong met een zachte tandenborstel en schoon water of met een tongschraper.

Spoel uw tandenborstel na gebruik grondig af met stromend water en bewaar de tandenborstel in een beker met de borstelkop naar boven gericht. Vervang uw tandenborstel elke maand.

4 tot 8 x daags

Spoel uw mond gedurende 1 minuut met kraanwater of evt. met zout water. Spoel altijd na elke maaltijd of tussendoortje en meteen na braken. Als u 's nacht wakker wordt, spoel dan ook uw mond.

Enkel bij behandeling met radiotherapie

1 x per 2 dagen; bij voorkeur 's avonds

Het kan noodzakelijk zijn dat de tandarts u adviseert om dagelijks fluoridegel te gebruiken

Gebruiksaanwijzing:

Doe fluoridegel in het kapje en verdeel dit gelijkmatig in een dunne filmlaag met behulp van een wattenstokje. Plaats het kapje over de gebitselementen en verwijder overtollig gel met een wattenstokje of gaasje. Laat het kapje gedurende 5 minuten in de mond. Verwijder na 5 minuten het kapje en spuug de gel uit. **Gedurende een half uur niet naspoelen, eten of drinken.** Mocht u de gel inslikken, dan levert dit geen gevaar op voor uw gezondheid. Spoel het kapje schoon met lauw/koud water en droog het af.

Smeer uw lippen royaal in met vaseline. Gebruik vaseline die door u alleen voor uw lippen gebruikt.

Drink water of spray de mondholte frequent vochtig met een verstuiver, gevuld met water, water dagelijks verversen (verkrijgbaar bij mondhygiëniste).

Kauw of zuig op **suikervrije** kauwgom of ijsklontjes.

U mag alleen op advies van de tandarts/mondhygiëniste de fluoridebehandelingen stoppen of afbouwen. Voor een herhalingsrecept fluoridegelei kunt u langskomen in de praktijk.

Mondverzorging voor patiënten met een volledige of gedeeltelijke gebitsprothese

Bij dragers van een kunstgebit wordt de pasvorm gecontroleerd om de kans te verminderen dat deze gedurende de bestraling last gaat veroorzaken.

Bekijk en inspecteer uw mond dagelijks op:

- o Roodheid, zwelling, blaartjes of witte plekkjes (zweertjes)
- o Snel bloedend tandvlees
- o Verdikt en taai speeksel
- o Pijn in de mond

1 x daags

Reinig de prothese grondig met een tandenborstel, water en zeep. Spoel goed na met schoon water. Poets de binnenkant van uw mond en tong met een zachte borstel. Leg eenmaal per week uw prothese voor een half uur in een bakje met water en een theelepel azijn.

Als u witte aanslag op uw tong hebt, poets dan uw tong met een zachte tandenborstel en schoon water of met een tongschraper.

Spoel uw tandenborstel na gebruik grondig af met stromend water en bewaar de tandenborstel in een beker met de borstelkop naar boven gericht. Vervang uw tandenborstel elke maand.

Het is beter om uw prothese 's nachts niet te dragen!

4 x 8 daags

Spoel uw mond krachtig met kraanwater of evt. zout water. Doe u prothese tijdens het spoelen uit. Spoel altijd na elke maaltijd of tussendoortje en meteen na braken. Als u 's nacht wakker wordt, spoel dan ook uw mond.

Smeer uw lippen royaal in met vaseline. Gebruik vaseline die alleen door u en enkel voor uw lippen gebruikt wordt.

Zout water maakt u thuis door een mespunt zout toe te voegen op een glas water. Spoel na met water om een zoute nasmaak te voorkomen.

Droge mond

- Smeer, als u last heeft van een droge mond, de mondholte in met een speekselvervanger in gelvorm (oral balance/biotene of bio-x-tra). Te koop bij de apotheek of de drogist.
- Gebruik liever geen alcohol, nicotine of alcoholbevattende mondspoelmiddelen.
- Kamillosan werkt verzachtend bij kapotte slijmvliezen. Te koop bij apotheek of drogist
- Vermijd bij irritatie/gevoeligheid van het mondslijmvlies heet, gekruid, hard, scherp of zure voeding.
- In de praktijk kunt u ook Bluem mondspoeling krijgen die vooral gebruikt kan worden bij de eerste verschijnselen van een droge mond.

Gebruik dus geen sport- of energydrankjes of vruchtensappen!