

Informatie over mondverzorging tijdens jouw behandeling

Problemen in de mond is een veelvoorkomende nevenwerking bij patiënten die worden behandeld met chemotherapie alsook bij radiotherapie in het gebied van hoofd en hals. Om deze problemen zoveel mogelijk te voorkomen, is het belangrijk dat je de mondholte goed verzorgt.

Preventieve maatregelen

- Ga indien mogelijk vóór de start van de chemotherapie naar de tandarts om je gebit te laten nakijken op eventuele ontstekingen en het verwijderen van tandsteen.
- Indien tijdens jouw therapie een behandeling van je tanden nodig is bij de tandarts, overleg dan met je oncoloog wat het beste tijdstip is hiervoor.
- Spoel 2 tot 3 keer per dag gedurende 1 minuut met een mondspoelmiddel (vb. Perio-Aid®, Kamillosan®).

Tips voor een goede mondverzorging

- Poets je tanden of tandprothese na elke maaltijd en vóór het slapengaan, zelfs indien je een maaltijd overslaat.
- Gebruik een zachte tandenborstel en vernieuw je tandenborstel 1x/maand én na een mondinfectie.
- Gebruik geen tandenstokers omwille van het risico op verwondingen.
- Indien tanden poetsen te pijnlijk is, kan je je mond tijdelijk spoelen met een mondspoeling (vb. Perio-Aid®, Kamillosan®).
- Verwijder een kunstgebit bij ontstoken mondslijmvlies of bij pijn.
- Naast de gebruikelijke mondzorg wordt aangeraden om te flossen.

Voedingstips

- Vermijd voedingsmiddelen die pijn kunnen veroorzaken:
 - Voedingsmiddelen en dranken die erg warm, zuur, zout, zoet of erg gekruid zijn.
 - Koolzuurhoudende- en alcoholische dranken.
 - Indien gewoon drinken te pijnlijk is, kan je gebruik maken van een dik, kort afgeknipt rietje.
 - Warme dranken en gerechten laat je best afkoelen tot op kamertemperatuur.
 - Harde voedingsmiddelen zoals toast, broodkorsten, frieten, noten, harde fruitsoorten,... kunnen het mondslijmvlies beschadigen. Pas hier dus mee op.
 - Schuimwijn kan helpen om korsten op te lossen in de mond.
 - Sorbet en ijs(blokjes) of ijskoude dranken vóór de maaltijd kunnen verlichting bieden bij het eten, omwille van een pijnstillende en verdovende werking.
 - Zorg voor smeùige voeding, zoals aardappelpuree, gehakt, zachte groenten, ...
 - Voeg room toe aan gerechten.
 - Bij ernstige eetproblemen kan je beroep doen op onze diëtiste (spreek hiervoor een arts of verpleegkundige aan).
 - Bij pijn kan je je oncoloog aanspreken. Er bestaat een stomatitiscocktail (spoeling) om de pijn te behandelen.

Klachten waaraan je kunt merken dat je mondslijmvlies verandert

- 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.
- Smaakstoornis.
- Pijnlijke mond of keel.
- Veranderingen van het mondslijmvlies: roodheid, zwelling of witte plekkjes (zweertjes of aftjes).
- Een groter risico op het krijgen van gaatjes.
- Pijn of moeite met slikken en praten.
- Verdikt en taai speeksel.
- Branderigheid.

Je kunt de meeste van deze bijwerkingen zelf zien of voelen.

Bekijk en inspecteer daarom dagelijks je mond zodat je de klachten tijdig herkent en kunt aangeven.

Behandeling van mondklachten

Ondanks de dagelijkse en goede mondhygiëne kunnen er door de behandeling met chemotherapie en/of radiotherapie toch klachten ontstaan.

Droge mond = xerostomie

Door chemotherapie en radiotherapie op het hoofd- en halsgebied vermindert de speekselproductie.

Kenmerken van een droge mond en lippen zijn:

- Uitdroging van de lippen.
- Scheurtjes in de mondhoeken.
- Kloven in de lippen.
- Branderig en tintelend gevoel op de tong, lippen, mondslijmvlies.
- Ontstaan van aften.
- Moeite met kauwen van droog voedsel.
- Pijn.
- Plakkerig droog speeksel.

Behandeling van xerostomie:

- Goede mondverzorging: tandverzorging en mondspoelingen.
- Drink regelmatig kleine hoeveelheden.
- Zuig op ijsblokjes.
- Probeer bij een droge mond met suikervrije kauwgom of suikervrije snoep de speekselproductie te activeren.
- Drink regelmatig en zorg ervoor dat de lucht in je omgeving voldoende vochtig is.
- Gebruik een lippenbalsem bij droge lippen vb. op basis van cacaoboter of op basis van vaseline (vermijden in combinatie met zuurstof).
- Gebruik voedingsmiddelen die water bevatten zoals vruchten en ijs.
- Maak droge voedingsmiddelen mals met boter, saus of bouillon.
- Week brood in koffie of thee.
- Vermijd irriterende stoffen: te warme, te gekruide, te zure spijzen, alcohol en tabak.
- Bevochtig de lucht in de kamer.
- Bevochtig de lippen en houd deze soepel.
- Gebruik eventueel kunstspeeksel (v.b. Dentaid®, Xialène®, Glandosan®).

Deze gel verzacht en beschermt het droge mondslijmvlies tegen lichte irritatie, jeuk en branderig gevoel en zal slechte adem en onaangename smaak in de mond neutraliseren. Deze gel kan ook gebruikt worden voor de maaltijd zodat het voedsel beter glijdt.

Ontstekingen van het mondslijmvlies = stomatitis

Alvorens er iets te zien is aan het mondslijmvlies kan je last hebben van:

- Pijn bij eten, drinken en spreken.
- Pijn bij het aandoen van tandprothese.
- Overgevoeligheid aan warme of koude dranken/voedsel.
- Ongemak en branderig gevoel bij het eten van gekruide of zure voedingsmiddelen.
- Smaakverandering.

Daarnaast kan je in een later stadium verandering in de mond zien, variërend van roodheid, zwellingen, zweertjes met eventueel geel/witte plekkjes, bloeding, beslagen tong tot slechte adem en taai speeksel.

Behandeling van stomatitis:

- Tandenvoetsen blijft belangrijk. Indien dit niet gaat omwille van pijn kan er met een vochtig wattenstaafje gereinigd worden of met vochtige kompressen.
- Vervang je tandenborstel regelmatig.
- Mondspoeling met chloorhexidine, indien dit nog niet opgestart is.
- Starten met stomatitiscocktail tot 5x/d, krachtig spoelen gedurende 1 minuut. Dit wordt voorgeschreven door de arts.
- Tandprothese spoelen en poetsen met chloorhexidine oplossing.
- Tandprothese enkele uren per dag en 's nachts uitlaten om het mondslijmvlies te laten rusten.
- Op ijsblokjes zuigen.
- In overleg met arts kan pijnstillende medicatie of gel voorgeschreven worden.
- Kies voor zachte en vochtige voeding.
- Vermijden van alcohol en sterk bruisende dranken, hete en pikante gerechten.
- Vermijd citrusvruchten zoals pompelmoes, citroen en sinaasappel.
- Lasertherapie kan toegevoegd worden om pijn te verzachten en mondslijmvliesontsteking sneller te helpen genezen.

Schimmelinfectie

Een schimmelinfectie herken je aan:

- Wit beslag of witte puntjes op mondslijmvlies dat niet weg te schrapen is.
- Soms roodheid en zwelling in de mond.
- Pijnlijk mondslijmvlies.
- Pijn bij het slikken, pijn ter hoogte van de slokdarm.
- Meer mondslijmen dan normaal.
- Ontsteking.

Behandeling van een schimmelinfectie:

Dezelfde behandeling als bij een mondslijmvliesontsteking, maar extra wordt er een antischimmelpreparaat toegevoegd.

Dit wordt voorgeschreven door een arts.

Aften, zweertjes

Aften zijn ontstekingen, pijnlijke zweertjes in het mondslimvlies. De zweertjes komen voor op de tong, tandvlees, verhemelte, op de lip of wang. Ze zijn rond of ovaal, wit of geel van kleur.

Behandeling van aften/zweertjes

- Dezelfde behandeling als bij een mondslimvliesontsteking maar extra kan er lasertherapie toegevoegd worden om deze vorm van ontsteking te behandelen.

Slechte adem

Slechte adem kan een gevolg zijn van:

- Droge mond.
- Resterende voedselresten in de mond en op de tong.
- Een infectie in de mond, maag of slokdarm.
- Medicatiegebruik.

Behandeling van slechte adem:

- Zorg voor een goede mondhygiëne.
- Tracht korstjes te verwijderen.
- Gebruik een tongschraper of gebruik een zachte tandenborstel om de tong te reinigen.
- Behandeling van zure oprispingen.