Ontsteking mondslijmvlies (Mucositis)

Beste patiënt

Het is mogelijk dat mondslijmvlies ontsteekt als gevolg van chemotherapie. Een goede mondverzorging is daarom belangrijk tijdens de behandeling van kanker. Daarnaast zijn de voedingstoestand, de dosis van de geneesmiddelen die u krijgt en andere factoren mee bepalend voor de ernst van de mondslijmvliesontsteking.

Namens de artsen en hun team

Symptomen van mondslijmvliesontsteking

Deze ontsteking kan zich uiten als roodheid van het slijmvlies of als aften en slijmvliesdefecten. De ontsteking begint met een droge mond en gaat gepaard met pijn en met moeilijkheden bij eten of drinken. Dat moet zoveel mogelijk vermeden worden, want ontstekingen genezen vaak moeilijk tijdens de chemotherapie.

Wat kunt u preventief doen?

- **Bezoek de tandarts**

Het is belangrijk om bij de start van uw behandeling een goed gebit te hebben. Indien u een minder goed gebit hebt; slechte tanden, cariës... is het zinvol om voor de start van uw behandeling bij uw tandarts langs te gaan om uw gebit in orde te brengen. Meld duidelijk aan de tandarts dat u gaat starten met chemotherapie.

- **Een goede mondverzorging**

1. Een goede mondhygiëne is een must. Poets minstens 2 keer per dag goed uw tanden, liefst na elke maaltijd en voor het slapen gaan.

azdelta
Uw ziekenhuis.

Deze brochure is laatst aangepast op 08/10/2015 0520 1117-NL

2. Poets uw tanden met een zachte of medium tandenborstel en neutrale tandpasta.

3. Spoel na het poetsen uw tandenborstel grondig met lauw water en bewaar hem droog.

4. Vervang uw tandenborstel minstens om de 2 maanden.

5. Een elektrische tandenborstel gebruikt u voorzichtig. U moet ook aandacht hebben voor de hygiëne van de borstelkop.

6. Gebruik tandzijde i.p.v. tandenstokers, die uw tandvlees kunnen beschadigen.

7. Bezoek gedurende de behandeling regelmatig de tandarts.

8. Als u een tandprothese hebt, reinig die dan minstens 1 maal per dag.

9. Spoel na iedere maaltijd uw tandprothese af onder stromend water.

10. Laat enkele uren per dag en zeker gedurende de nacht uw tandprothese uit uw mond om uw slijmvlies wat rust te geven.

11. Bewaar uw tandprothese droog en reinig ze voor u ze weer in uw mond plaatst.

12. Bij een pijnlijke mond, bij ontsteking of aften van het mondslijmvlies laat u uw tandprothese volledig uit en raadpleegt u de arts.

13. Preventieve mondspoelingen op basis van chloorhexidine (bv. Perio-aid) kunnen aangewezen zijn, bespreek dit met uw hematoloog of oncoloog. Het gebruik van mondspoelingen vervangt in geen geval het tanden poetsen.

14. Mondspoeling mag eventueel verdund worden. Spoel minstens 1 minuut (mag opgesplitst worden in 3 maal 20 seconden).

15. Tweemaal spoelen per dag is voldoende, omdat het actief product 8 tot 12 uur blijft nawerken.

- **Algemene adviezen**

- Vermijd te warme, te gekruide of te zure spijzen en alcohol.
- Gebruik geen tabak.
- Zuig regelmatig kleine hoeveelheden drinken of ijsblokjes op.
- Bevochtig de lippen en hou ze soepel met bv. cacaoboter.
- Inspecteer regelmatig uw mond op blaasjes, zweertjes of witte stipvorming.

Tips bij een pijnlijke mond

- Drink veel (ook tijdens de maaltijden); liefst geen fruitsap of koolzuurhoudende dranken.

- Het is vaak handig een dik, kort rietje te gebruiken; dit maakt het drinken minder pijnlijk.

- Vermijd citrusvruchten, zure dranken en spijzen, scherpe kruiden en specerijen (zoals peper, paprika, mosterd, enz.), taai voedsel of rauwe groenten.

- Kies vloeibare voedingsmiddelen (pap, ijs, milkshakes, yoghurt, soep), brood zonder korst, een fijn gesneden of gemalen warme maaltijd, eieren, zachte en rijpe fruitsoorten (banaan) en gekookte groenten.

- Kauw op kauwgom of zuig op een pepermuntje; hierdoor wordt veel speeksel aangemaakt.

- Spoel bij slijmvorming de mond met bruisend water of bruin tafelbier; vermijd melk.

Tips bij een droge mond

- Het vochtig houden van uw mondslijmvlies zal de weerbaarheid verhogen.
Hiervoor zijn er verschillende producten op de markt. Deze

kunstspeeksels leggen een laagje op het mondslijmvlies waardoor het weerbaarder is tegen de uitwerking van de chemotherapie. Bv. Xerotin is een verstuiver waarvan er 1 tot 2 mondverstuivingen om de 2 uur gebruikt mogen worden. Dit product is alleen doeltreffend bij systematisch gebruik.

- Let op met zoete en zure voedingsmiddelen of dranken omdat bij een droge mond het risico op tandbederf groter is.

Wanneer moet u de arts contacteren?

Raadpleeg uw arts als u veranderingen waarneemt in uw mondslijmvlies of wanneer u moeilijk kunt eten en op korte tijd gewicht verliest.
Hij/zij kan u een mucositis- of stomatitiscocktail voorschrijven om uw mond of keel te verzachten of de dosis van de chemotherapie kan eventueel worden aangepast. Ook lasertherapie kan, indien nodig, worden opgestart.

Voedingsadvies

Voedingsadviezen zijn verder in deze informatiegids terug te vinden bij ‘chemotherapie en voeding’ .
U kunt steeds een diëtist(e) raadplegen in het ziekenhuis

Contact

Nog vragen? Neem gerust contact op.
Zie contactinfo vooraan in uw mapje.

Bron: info dienst medische oncologie, 25 september 2017