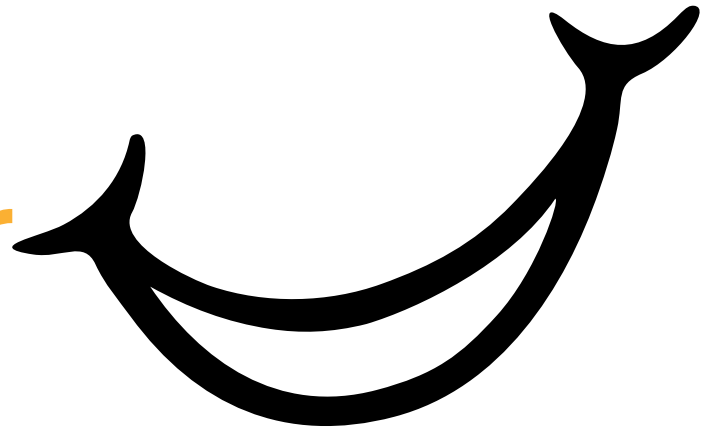


Goed voor de mond



Behandeling van orale mucositis

Hier vindt u aanwijzingen voor wat u kunt doen om orale mucositis (slijmvliesontsteking in de mond) te voorkomen voordat u begint met uw kankerbehandeling, en als u al met de behandeling bent begonnen, vindt u hier enkele strategieën die u helpen om te gaan met orale mucositis en dit te behandelen.

Orale mucositis (slijmvliesontsteking in de mond)

Voorkomen

Het belangrijkste aspect bij het voorkomen van orale mucositis voor en tijdens de behandeling is een goede voeding en een goede mondhygiëne

- Het ontwikkelen van een dagelijkse routine voorafgaand aan chemotherapie of bestraling, inclusief het tweemaal daags met een zachte borstel poetsen van uw tanden en het gebruik van mondspoelingen, kan eraan bijdragen dat het ontstaan van orale mucositis wordt voorkomen
- Het is een goed idee om voordat de behandeling begint een tandarts te bezoeken om eventuele tandheelkundige problemen op te lossen, die anders na aanvang van de kankerbehandeling het ontstaan van een infectie zouden kunnen bevorderen
- Helaas kunnen zelfs mensen die al lang geen tandbederf hebben gehad gaatjes krijgen ten gevolge van de bestraling. Uw tandarts moet dit tijdens de hele kankerbehandeling controleren
- Van de elektrolytische mondspoeling Caphosol®* is aangetoond dat het helpt bij het voorkomen van orale mucositis¹

Behandelen

Uw mond regelmatig reinigen en uw tanden tweemaal per dag en na elke maaltijd voorzichtig borstelen helpt om de symptomen te verbeteren

Doen

- **Mondspoelingen** - er zijn diverse mondspoelingen verkrijgbaar om de pijn te verzachten en de mond vochtig te houden en te genezen, maar alleen van Caphosol® is klinisch aangetoond dat het bijdraagt aan het voorkomen van orale mucositis en dat het de duur en de pijn van de aandoening vermindert¹
- **Gels** - gels vormen een beschermende laag over de zweren, zodat ze niet direct in aanraking komen met voedsel en drank
- **Fluoridetandpasta** - fluoride versterkt het tandglazuur en beschermt tegen tandbederf en infecties

*Caphosol® is geïndiceerd als een aanvulling op de standaard wondverzorging bij het voorkomen en behandelen van mucositis die mogelijk wordt veroorzaakt door bestraling of chemotherapie. Breng voor meer informatie over Caphosol® een http://www.caphosol.eu/product_info_hcp.asp

Orale mucositis

Behandelen (verv.)

- **Flossen** – eenmaal per dag flossen houdt de mond vrij van infecties, maar raadpleeg eerst uw arts of verpleegkundige, omdat flossen niet bij elke patiënt wordt aanbevolen
- **Zachte tandenborstel** – met een zachte tandenborstel poetsen verkleint de kans op bloedend tandvlees. Door elke maand en bij aanvang van een nieuwe chemotherapiecyclus een nieuwe tandenborstel te nemen, beschermt u uw mond tegen infecties
- **Ijsklontjes, lolly's of ijsjes** – op ijs zuigen verzacht de pijn en houdt uw mond vochtig. Ijsklontjes kunnen scherp zijn, dus raadpleeg uw arts voordat u ze gebruikt
- **Lipbalsem of lippencrème** – het gebruik van lipbalsem helpt bij het zacht houden van de lippen
- **Drinken** – drink veel vloeistof om de mond vochtig te houden
- **Zacht voedsel** – door vast voedsel langer te koken of zelfs te pureren, vermindert u de pijn bij het eten als u last hebt van orale mucositis
- **Pijnmedicatie** – op recept verkrijgbare geneesmiddelen kunnen helpen tegen de pijn

Niet doen

- **Roken** – roken kan tot irritatie van de mond leiden
- **Alcohol** – het drinken van alcohol of het spoelen met mondwater op basis van alcohol irriteert de slijmvliezen van de mond
- **Bepaald voedsel** – vermijd het gebruik van tomaten en zuur voedsel (zoals citrusvruchten), maar ook van pittig, heet, rauw of hard voedsel. Zie hieronder voor meer informatie over dieet en voeding

Ermee eten

Door orale mucositis kan eten pijnlijk en onprettig zijn. Tijdens de behandeling is het echter zeer belangrijk dat u zo veel eet als ondanks de pijn mogelijk is

- Slanke mensen moeten ervoor zorgen dat hun gewicht is toegenomen voordat de behandeling begint. Dit kan door tussen de maaltijden door snacks met veel calorieën te eten
- Er zijn ook voedingssupplementen beschikbaar als het door de pijn van orale mucositis te moeilijk is om voldoende te eten. Door na elke maaltijd en snack voorzichtig uw tanden te poetsen voorkomt u infecties

Niet gebruiken:

Ruw of knapperig voedsel
Droge ontbijtgranen, toast, popcorn, rijst, rauwe groenten, hard fruit en gefrituurd voedsel

Droog voedsel
Gebakken of gebraden vlees, koekjes, crackers, brood, koffiebroodjes en droge cakejes

Wel gebruiken:

Gekookte of in melk gedrenkte ontbijtgranen, pannenkoeken, wentelteefjes, pasta, in saus gekookt of geserveerd voedsel en zacht fruit zoals bananen. Voeg boter of margarine toe om groenten zacht te maken

Zachte stoofschotels, ei, gehakt, vlees geserveerd met jus, aardappelpuree, koekjes gedrenkt in vloeistof, crackers en brood gedrenkt in soep, gelei en vanillesaus over cakes

Kooktips:

Snijd het voedsel in kleine stukjes, zodat u minder hoeft te kauwen. Als u hard voedsel in de mixer maalt, kunt u het ook eenvoudiger doorslikken

Als u droog voedsel kookt of suddert wordt het zachter en eenvoudiger te eten

Orale mucositis

Ermee eten (verv.)	Alcohol Bier, wijn en sterke drank	Melk, milkshakes, vruchtensap zonder citrusvruchten en limonade zonder prik. Door water toe te voegen aan drankjes, kunt u ze ook beter drinkbaar maken	Gebruik een rietje om te drinken
	Scherp of zuur voedsel Citrusvruchten en tomaten. Ook voedsel, drankjes en sauzen met citrusvruchten of tomaten	Ingeblikte perziken en peren, appelmoes, zacht fruit, zoals bananen en sauzen met melk, yoghurt of kaas	Als u met een kleine lepel eet komt er bij elke hap minder voedsel in uw mond
	Zeer heet voedsel of hete drank Hete drank of soep en drank met cafeïne	Milkshakes en gesmolten ijs	Koude soep en drank op een drinkbare temperatuur
	Sterk gekruid voedsel Curry, chilisaus, voedsel met veel peper en zout	Knoflook, kruiden en uien als smaakmaker en room- of kaassaus	

Informatie over orale mucositis (slijmvliesontsteking in de mond) of Caphosol® en de behandeling ervan kunt u vragen aan uw arts of verpleegkundige en u kunt de andere informatiebronnen lezen die beschikbaar zijn op www.mouthsmadegood.com

Referentie:

1. Papas AS et al. *Bone Marrow Transplant* 2003;**31**:705–712.