

Ontstoken mondslijmvlies (voorkómen) bij chemotherapie

Inleiding

U wordt in Ziekenhuis Amstelland behandeld door middel van chemotherapie. Hierdoor kunt u mogelijk last krijgen van ontstoken mondslijmvlies (orale mucositis). In deze folder leest u hoe u dit zoveel mogelijk kunt voorkomen. Ook vindt u informatie over hoe u de hinder kunt beperken als u er wél last van krijgt.

Ontstoken mondslijmvlies (orale mucositis)

Patiënten die chemotherapie ondergaan kunnen gemakkelijk last krijgen van het mondslijmvlies. De mondholte en het tandvlees raken ontstoken, met als gevolg zwellingen, blaartjes, roodheid en pijn. Dit heet orale mucositis.

Behalve dat ontstoken mondslijmvlies vervelend is voor de patiënt, vergroot het ook de kans op infecties. Infecties kunnen leiden tot vertraging van de behandeling. Het is daarom belangrijk orale mucositis zo veel mogelijk te voorkomen.

Ontstekingen voorkómen

1. Reinigen en bevochtigen van de mondslijmvliesen

Er zijn verschillende preventieve maatregelen die u kunt nemen om de ernst en duur van orale mucositis zo veel mogelijk te beperken. Een belangrijke maatregel is het reinigen en bevochtigen van de mondslijmvliesen, door regelmatig te spoelen of sprayen met kraanwater. Hiermee verwijdert u het

taaie slijm en eventueel voedselresten. Spoel of spray ook na braken.

Met een gaasje, gewikkeld om uw wijsvinger en gedrenkt in de zoutoplossing kunt u de slijmvliesen tussen de kaakwallen en de wangen/lippen, het gehemelte en onder de tong reinigen.

Indien u een gebitsprothese draagt, is het belangrijk deze uit te doen bij het verzorgen en spoelen van de mond. Houd de lippen schoon met een nat gaasje en vet ze in steriele vaseline uit een tube.

2. Gebitsverzorging

In de mond en voornamelijk op de tanden en kiezen wordt voortdurend plaque gevormd. Deze witte substantie bestaat voor ca. 70% uit bacteriën. Wordt deze tandplaque niet regelmatig verwijderd, dan kan dit invloed hebben op de ernst en de duur van mucositis. Daarom is het belangrijk tandplaque-oophoping zoveel mogelijk tegen te gaan. Dat kan door op de juiste manier te poetsen en dit twee tot vier maal per dag te doen met een zachte tandenborstel. Hoe u moet poetsen staat uitgelegd in figuur 1: Poetsinstructie gebit. Vervang de borstel regelmatig en laat de borstel met de kop naar boven aan de lucht drogen. Daarmee verkleint u de kans op bacteriegroei. De tandpasta dient fluoride te bevatten en mag niet irriteren. Eventueel kan ook gekozen worden voor een mentholvrije tandpasta (Elmex®).

Bent u gewend hulpmiddelen te gebruiken om de ruimte tussen uw tanden en kiezen te reinigen (bijv. flossdraad, tandenstokers of ragers) en lukt dit zonder het tandvlees te beschadigen, dan kunt u dit voortzetten tijdens de behandeling. Doet u dit zelden of nooit, dan raden wij u het gebruik ervan op dit moment af, omdat het tandvlees in dat geval gemakkelijk geïrriteerd kan raken.

3. Slijmvliesbeschadigingen voorkomen
Hard, scherp, gekruid of heet voedsel en gedeeltelijke) gebits- of tandprothesen kunnen uw mondslijmvlies beschadigen. Het is daarom raadzaam prothesen 's nachts niet te dragen en, mocht u orale mucositis ontwikkelen, ook overdag uit te laten. Bewaar de prothese in water en ververs dit dagelijks. Reinig de prothese zoals u gewend bent.

Mondverzorging bij orale mucositis

Vier tot zeven dagen na toediening van de chemotherapie kan orale mucositis optreden. Dit uit zich aanvankelijk in een branderig gevoel in de mond. Slikken en kauwen gaan moeilijker waardoor ook eten en drinken moeizaam gaat of zelfs onmogelijk wordt. Gelijktijdig treden de volgende klachten vaak op: het speeksel verdikt en wordt taai. Uw eten smaakt anders en u proeft minder.

Het tandvlees bloedt gemakkelijk en voelt schraal aan. Het mondslijmvlies ziet er bleek uit, maar is op bepaalde plaatsen rood en/of gezwollen. Als de orale mucositis doorzet, dan ontwikkelen witte plekken die eerst nog maar licht pijnlijk zijn, zich tot blaren. Dit geeft een brandend en soms naar gevoel. Hoewel het pijnlijk kan zijn is het juist dan belangrijk de mond zo goed mogelijk te blijven verzorgen, om uitbreiding van de ontsteking te voorkomen. Blijf de mond regelmatig en grondig spoelen. Voor aanvullende adviezen kunt u de oncologieverpleegkundige raadplegen.

Pijnverzachting

Er zijn verschillende producten beschikbaar die een pijnverzachtende werking kunnen hebben. Er is echter onvoldoende wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het effect van deze producten bij patiënten met orale mucositis. Sommige mensen vinden het prettig om met kamillethee of kamillespoeling (Kamillosan®) te spoelen. Van deze middelen mag echter niet teveel worden verwacht. Daarnaast kan koud water drinken, op ijscrunch (fijngemaakte ijsblokjes) zuigen of ijsklontjes oplossen in water en opdrinken de pijn verlichten. Het verschilt van persoon tot persoon wat als meest prettig wordt ervaren. Als deze producten niet volstaan, overleg dan met uw arts welke pijnstillende medicijnen u daarnaast kunt gebruiken.

Na de chemotherapie

Over het algemeen verdwijnen de mondproblemen weer als de chemotherapie eenmaal achter de rug is. De reguliere periodieke controles bij de tandarts kunnen na afloop van de behandeling weer gewoon worden hervat. Wanneer de tandarts of kaakchirurg vraagt naar uw medische historie, is het aan te raden altijd te melden dat u chemotherapie heeft ondergaan.

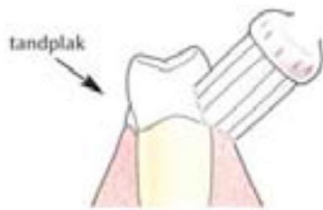
Tot slot

Vraag uw behandelend arts of de verpleegkundig specialist oncologie altijd of na chemotherapie weer tandheelkundige behandeling mag plaatsvinden.

Vragen en/of problemen

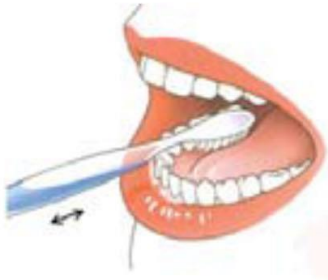
Bij vragen en/of problemen kunt u contact opnemen met de oncologieverpleegkundige via telefoonnummer 020 - 755 6629 of de verpleegkundig specialist oncologie 020 - 755 7035.

Figuur 1: Poetsinstructie gebit. Bron: Ivoren Kruis.



Zet de borstel schuin op het tandvlees

Binnenkant onderkaak



Binnenkant bovenkaak



Buitenkant onderkaak



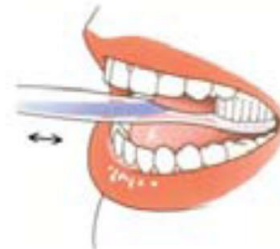
Buitenkant bovenkaak



Bovenkant onderkaak



Bovenkant bovenkaak



Toelichting: Houd een vaste poetsvolgorde aan. Maak korte horizontale bewegingen. Besteed vooral aandacht aan de overgang van het tandvlees naar de tand of kies. Zet de borstel op deze plek schuin op het tandvlees. Poets ook de achterkant van de laatste kies. Houd de borstel aan het eind van het handvat tussen uw duim en de toppen van uw vingers vast, dan oefent u voldoende druk uit.

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl