

Tand- en mondhygiëne bij chemotherapie

Het aanleren van een goede techniek voor
mondverzorging helpt complicaties voorkomen



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Enkele veel gestelde vragen

Waarom?

Een goede mondhygiëne resulteert in een gezond ogende en fris ruikende mond. Dit houdt in:

- Het gebit is schoon en vrij van etensresten en tandplak.
- Het tandvlees is roos van kleur.
- Het tandvlees is tijdens het poetsen of flossen niet pijnlijk en bloedend.

Het aanleren van een goede techniek voor mondverzorging kan helpen om een aantal complicaties te voorkomen.

Dit is zéker belangrijk als u chemotherapie krijgt. U bent vatbaarder voor infecties en bloedingen van het tandvlees.

Voor de start van de chemotherapie is het aangeraden om op controle te gaan bij de tandarts.

Hoe hou ik mijn mond gezond?

- Voorkom infecties in de mond door 2 maal per dag gedurende minstens 2 minuten te poetsen.
- Reinig tussen de tanden.
- Poets je tong.
- Ga regelmatig, minstens 2 maal per jaar, op controle bij de tandarts.
- Vermeld bij elk bezoek aan je tandarts dat je chemotherapie krijgt en vraag aan je behandelende arts de goedkeuring voor het tandartsbezoek en een verwijfsbrief voor je tandarts.

Hoe kies ik een juiste tandenborstel?

Er zijn verschillende vormen, afmetingen en stijlen in tandenborstels. Bij het kiezen van een tandenborstel is het belangrijk dat u op het volgende let.

- Kies een zachte tandenborstel.
- Kies liefst een tandenborstel met een kleine kop. Dit om alle delen in de mond goed te kunnen reinigen.
- Kies eventueel een elektrische tandenborstel. Elektrische tandenborstels maken de tanden beter schoon en zijn gemakkelijker voor mensen die problemen ondervinden om hun tanden goed te poetsen.
Maar opgepast: deze kunnen soms te hard zijn voor uw tandvlees!

Reinigen, bewaren en vervangen van de tandenborstel

- Spoel na het poetsen de borstel goed uit met lauw water, plaats hem in een beker of houder met de borstelkop rechtop.
- Neem je eigen tandenborstel, deel hem niet met een familielid.
- Een tandenborstel moet je vervangen als hij slijtage begint te vertonen of minimaal na 3 maanden.
- Het is ook belangrijk uw tandenborstel te vervangen na een verkoudheid. De bacteriën kunnen tussen de haartjes gaan zitten, waardoor u weer verkouden kunt worden.

Mondzorg algemeen

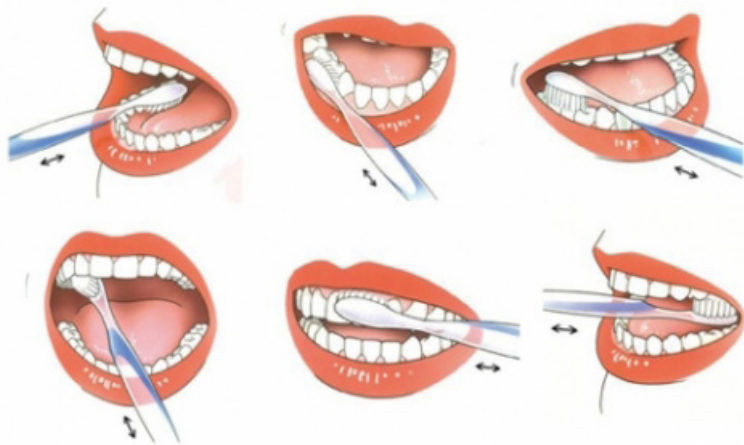
Poetsen van mondslimvlies en de tong

- Gebruik een zachte tandenborstel.
- Poets je tanden met een fluoridetandpasta, eventueel kan je ook kiezen voor een mentholvrije tandpasta (vb. Elmex®).
- Reinig de tong eventueel met een tongschraper.

Hoe poetsen?

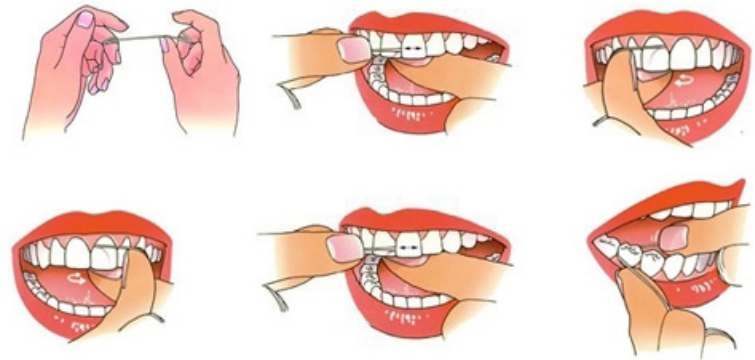
Plaats de haartjes van de tandenborstel in een hoek van 45° gekanteld naar het tandvlees toe. Maak kleine draaiende bewegingen. Poets zonder druk op je tanden uit te oefenen. Probeer steeds dezelfde volgorde aan te houden:

1. Reinig de binnenkant van het ondergebit, vervolgens de buitenkant en reinig de snij- en kauwvlakken.
2. Reinig hierna de binnenkant van het bovengebitt, vervolgens de buitenkant en reinig de snij- en kauwvlakken.
3. Poets ook uw tong met uw tandenborstel of eventueel mondschraper. Dit om bacteriën te verwijderen en een frissere adem te krijgen.



Flossen

Flos 1 maal per dag tussen de tanden. Hiermee verwijdert u tandplak en voedselresten op plaatsen waar u met de tandenborstel niet goed bij kunt. Indien u gewoonlijk niet flost, is het best dit ook niet te starten vlak voor en tijdens uw chemotherapiebehandeling of vraag raad bij uw behandelende arts.



Gebitsprothese

Reinigen van de gebitsprothese:

- Reinig het kunstgebit buiten de mond.
- Poets minstens 2 minuten met een zachte tandpasta en spoel goed na. Gebruik dezelfde techniek als "hoe tanden poetsen" ..
- Bewaar uw kunstgebit 's nachts droog in een proper gebitspotje. Dit vermindert de kans op ontsteking en letsels van het mondslimvlies.
- Gebruik het gebitspotje bij voorkeur éénmalig. Indien u een gebitspotje veelvuldig hanteert, moet het gemakkelijk te reinigen en te ontsmetten zijn.
- Bij kalkaanslag: leg 1 nacht in azijn en spoel grondig na.
- Bij patiënten met verminderde weerstand laat de gebitsprothese 1 x daags 15 minuten weken in Iso-betadine® mondwater. Spoel grondig na met lauw water.

Mucositis?

Mucositis is een ontstekingsreactie van de mondslimvliezen en de keel.

Voornaamste symptomen?

Pijn, zweren, aften, blaasjes, droge mond, beslagen tong, moeilijk slikken, bloeding, brandend gevoel en gevoeligheid voor gekruid en warm voedsel.

Preventief?

1. Slijmvliezen reinigen en bevochtigen:
 - Spoel de mond met water of met een fysiologische oplossing, 4 tot 10 keer per dag.
 - Bescherm uw lippen met steriele vaseline uit een tube. Gebruik liefst geen stick (zoals vb. Labello®), dit om hygiënische redenen.
 - Breng de steriele vaseline aan met een steriel kompres en werp hierna het kompres weg.
2. Gebitsverzorging:
 - Poets 2 tot 4 maal per dag na de maaltijd.
 - Vervang regelmatig uw tandenborstel.
 - Gebruik niet-irriterende tandpasta met veel fluoriden vb. Paradontax®.
3. Voorkomen slijmvliesbeschadigen:
 - Vermijd gekruid, zuur, hard, scherp of heet voedsel.
 - Door het dragen van gebits- of tandprothesen kunnen de mondslimvliezen beschadigd worden, het is daarom aan te raden uw prothese 's nachts niet te dragen en eventueel overdag uit te laten.

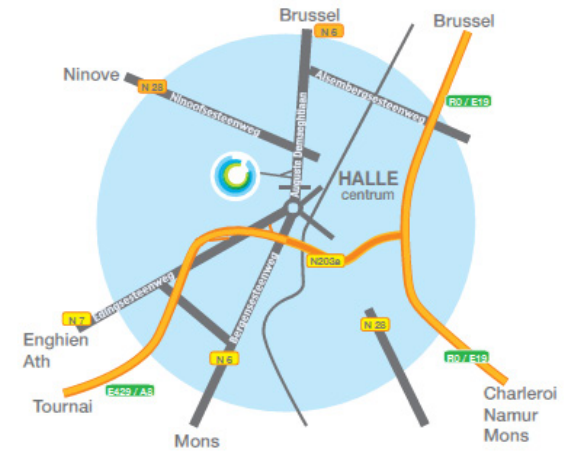
Tijdens behandeling?

1. Spoel grondig de mond met voorgeschreven mondspoelmiddel.
2. Bevochtig de mond met wateroplosbaar bevochtigingsmiddel.
3. Gebruik door de arts voorgeschreven pijnstilling: medicatie, gels, pasta, ...
4. Cryotherapie: ijsblokjes 5 min voor de behandeling, tijdens en nadien (afhankelijk van de therapie).
5. Lasertherapie: gelieve contact op te nemen met de arts.

Aandachtspunten

- Raadpleeg de arts, verpleegkundige en diëtiste bij ernstig gewichtsverlies.
- Raadpleeg de arts bij infecties en koorts.
- Raadpleeg de arts en verpleegkundige bij pijn.

Indien je mondproblemen hebt spreek erover met je arts, verpleegkundige of diëtiste.



Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be