

Mun- och tandvårdsanvisningar för patienter som insjuknat i cancer

En frisk mun är en del av det fysiska och psykiska välbefinnandet. En frisk mun påverkar allmäntillståndet, aptiten, talet, leendet, det sociala umgänget och livskvaliteten. Munhälsan kan kännas som en liten sak när man insjuknar i cancer, men den påverkar ändå många saker i livet.

- Infektioner sprids lätt via trasiga tänder eller slemhinnor till andra delar av kroppen.
- En noggrann och regelbunden vård av munnen och tänderna minskar infektioner.
- I samband med behandlingen av cancer är det typiska problemet med munnen att salivutsköndringen minskar, slemhinnorna blir såriga och orsakar därför smärta i munnen, blödnings, försämrat smaksinne samt svårigheter att svälja. Ofta återkommande kräkningar orsakar permanenta emaljskador på tänderna och främjar därmed karies.
- Det bästa sättet att behandla munproblem är att förebygga. I förebyggandet ska man observera en god munhygien samt tillräckliga mängder av vitamin- och spårämneshaltig mat.

Rengöring av munnen

- Borsta tänderna 2 gånger per dag. Använd fluorhaltig tandkräm och en mjuk tandborste. Det är bra att byta tandborste med 1–3 månaders mellanrum. Tandborsten ska också bytas ut mot en ny till exempel alltid i början av en ny sjukhusperiod och i samband med en infektion med feber.
- Använd regelbundet och varsamt tandtråd, tandsticka eller mellanrumsborste.
- Om vanliga fluortandkrämer känns starka och irriterande för slemhinnorna kan du använda fluortandkräm med mild smak och utan skum (till exempel Salutem®).
- Rengör tandproteser två gånger per dag med en protesborste och rengöringsmedel för proteser eller med mild tvål. Du ska inte använda en vanlig tandkräm eftersom den repar protesytan. Det är bra att använda desinficerande brustabletter en gång i veckan för rengöringen av proteser.
- Det är bra att skölja munnen med vatten eller koksaltlösning efter att man har kräkt eller druckit sura drycker så att den syra som fräter på tandemaljen minskar och slemhinnorna och tänderna rengörs.
- Använd xylitolprodukter efter måltider (tuggummi eller pastiller).
- Skölj och gurgla munnen i första hand med vatten, men det kan också göras med:

- saltlösning (1 tsk salt + 1 tsk soda/ 1 l vatten)
- ljummet och svagt kamomillte.
- utspädd klorhexidin 1:4 i form av en kur. Undvik att använda tandkräm 2 timmar innan och efter sköljning. **Om du får strålbehandling i huvud- och halsområdet ska du inte använda klorhexidin under strålbehandlingen.**
- Alkoholfritt munvatten.
- 5–10 ml Antepsin-mixtur 30 minuter före måltid i 2 minuter. Antepsin-mixtur placerar sig på trasiga slemhinnor och bildar ett skyddslager mot ömhet.

Muntorrhet

Saliven har en central roll i upprätthållandet av munhälsan. Saliven fuktar och skyddar munnens slemhinnor, håller den normala bakteriestammen i munnen i balans, skyddar tänderna genom att neutralisera syraangrepp, hjälper till med matsmältningen och smakupplevelserna. Saliven fungerar även som ett vidhäftningsmedium för tandproteser.

En minskad salivutsöndring kan bero på många olika faktorer. Många läkemedel, sjukdomstillstånd och störningar i spottkörtelns funktion minskar salivutsöndringen. En minskad salivutsöndring medför ofta en betydande risk för karies samt ökat antal inflammationer i munnen och skador på slemhinnorna. Därför är en intensifierad munvård viktig.

Vård och fuktning av en torr mun:

- Sköt din munhygien regelbundet.
- Rengör tänderna noggrant och använd fluortandkräm med mild smak och utan skum dagligen. Om du inte kan använda fluortandkräm kan du använda fluortabletter för att ersätta fluorintaget.
- Du kan öka salivutsöndringen genom att använda fluortabletter och xylitoluggummi och -pastiller.
- Tugga maten väl. Noggrant tuggande främjar salivutsöndringen.
- Använd såser i maten och olja i sallader.
- Drink rikligt med vatten och bär en vattenflaska med dig vid behov.
- Undvik socker och salt trots försvagat smaksinne.

- Applicera olivolja, rybsolja eller linolja på tandköttet upprepade gånger. Ceridal-hudolja kan också användas för behandling av munnens slemhinnor.
- Använd konstgjorda saliver och geléer samt alkoholfritt munvatten.
- Smörj läpparna med vaselin.
- Sug på isbitar och drick kalla drycker.

Smärta i munnen

Smärtan i munnen beror i allmänhet på slemhinneskador, svampinfektioner eller blåsor orsakade av herpesvirus som vanligtvis orsakats av endera cytostatika eller strålbehandling av huvud- och halsområdet. Vanligtvis är det endast tid som hjälper mot mycket svår munsmärta.

Behandling av munsmärta:

- Rengör tänderna noggrant och använd fluortandkräm med mild smak och utan skum.
- För att rengöra slemhinnorna kan du använda fuktade gaskompresser.
- Om tandborstningen försvåras tillfälligt ska munnen rengöras genom att skölja och använda fluor-tabletter för att ersätta den fluor som fås från tandkrämen.
- För behandlingen av sår kan du använda Bepanthen-sugtabletter.
- Använd vid behov Xylocainlösning eller -gel enligt läkarens anvisningar till exempel före måltider eller tandborstning.
- Smörj munslemhinnorna med matolja och alltid vid behov till exempel innan du äter, dricker och lägger dig. Vid behov kan du söta matoljan med till exempel pepparmyntsolja.
- Att suga på isbitar före cytostatikabehandlingen och under den kan minska skador på slemhinnorna.
- Ta vid behov smärtstillande läkemedel.

Måltider:

- Maten ska vara mild/lite kryddad och så lite mekaniskt irriterande som möjligt.
- Mat i geléform är lätt att svälja.

- Lämpliga maträtter är även yoghurt, glass, fil, gröt och soppor.
- Det är även bra att försöka med uppblött bröd och kall grädde.
- Mat i puréform kan ätas med ett stort sugrör. Då irriterar maten slemhinnorna mindre.
- Jordgubbar, tomater och citrusfrukter kan orsaka sveda.
- Undvik mycket kall eller het mat och dryck om du har ont i munnen.

Behandling av inflammation:

- Jäst är den vanligaste orsaken till inflammation.
- Se till att du har god munhygien.
- Sköt om inflammationen enligt läkarens anvisningar med till exempel ett läkemedel mot jäst-svamp.
- För att stöda läkemedelsbehandlingen kan du använda 2–3 tsk osockrad lingon- eller tranbärs-saft efter måltiden.

Tandvård

Den behandlande läkaren överväger alltid individuellt patientens behov av tandvård och tidpunkten då det är möjligt med tanke på cancerbehandlingarna. För tandläkarbesök krävs läkarens tillstånd. Det är bra att kontrollera tänderna hos tandläkaren innan cancerbehandlingarna inleds eftersom en tandrelaterad infektion kan fördröja cytostatikabehandlingarna. Om det finns anledning till tandsanering skriver den behandlande läkaren en remiss till mun- och käkkirurgiska polikliniken.

FPA ersätter en del av kostnaderna för tandvård hos en privat tandläkare.