

Mundpflege bei laufender (“aktiver”) Chemotherapie



AKTIVE THERAPIE

Was bedeutet aktive Chemotherapie?

Ihr Chemotherapieschema wird speziell für Sie zusammengestellt. Ihre Behandlung kann sich über mehrere Monate erstrecken, mit Pausen dazwischen. Auch wenn Sie nicht jeden Tag eine Behandlung bekommen, wirkt die Chemotherapie dennoch im Körper. Es ist wichtig, dass Sie diesen Hinweisen während der gesamten Behandlungszeit folgen.

Diese Hinweise können Ihnen helfen, während der Chemotherapie gut für Ihren Mund zu sorgen

ESSEN UND TRINKEN

Ihre Diätassistentin wird Ihnen beim Essen und Trinken behilflich sein

- Bevorzugen Sie kalorienreiche Speisen und Flüssigkeiten mit einem hohen Anteil an Eiweiß
 - Käse, Milch, Fleisch, Eier, Bohnen, Joghurt, Puddings und Eiscreme
- Bei Problemen oder Schmerzen beim Kauen oder Schlucken von normaler Kost wählen Sie weiche oder pürierte Nahrung
 - Gebundene Suppen, Eintöpfe, Aufläufe, Nudeln, Rührei und Kartoffelbrei
 - Geben Sie Saucen, Öl oder Butter dazu, um die Speisen anzufeuchten
- Vermeiden Sie säurehaltige Kost und Flüssigkeiten wie Tomaten, oder Orangen/Grapefruitsaft
- Vermeiden Sie trockene, harte, scharfkantige Speisen wie Toast, Nüsse, Chips sowie rohes Obst und Gemüse
- Verteilen Sie viele kleine Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten über den Tag, wenn das Essen schwieriger wird
- Nehmen Sie auch Nahrungsergänzungsmittel und / oder Smoothies und Milchshakes zu sich
- Versuchen Sie, täglich 8 Tassen (2l) kohlenstofffreie Getränke zu sich zu nehmen (alkohol- und koffeinfrei)
- Nehmen Sie nur kleine Bissen und kleine Schlucke, um das Schlucken zu erleichtern
- Geschmacksveränderungen sind normal. Fragen Sie um Rat, damit das Essen besser schmeckt

Bei Problemen mit dem Essen oder Ihrem Körpergewicht melden Sie dies bitte sofort Ihrem Behandlungsteam

SCHLUCKEN

Veränderungen des Schluckvorganges während der Therapie

Während einer Chemotherapie ist es möglich, dass Ihnen das Schlucken schwer fällt. Das ist eine Folge der Nebenwirkungen.

- Ihr Mund kann sich trocken anfühlen. Tragen Sie stets eine Flasche Wasser mit sich und nippen Sie häufig daran
- Veränderungen im Geschmack und Geruch können auftreten
- Wenden Sie sich an Ihr Behandlungsteam, wenn Ihnen Mund oder Kehle beim Schlucken rau oder schmerzhaft vorkommen

MUNDPFLEGE

Ihr Behandlungsteam wird Ihnen bei der Mundpflege während der Behandlung behilflich sein

Zahnseide

- Wenden Sie Zahnseide möglichst einmal täglich an

Zähneputzen

- Verwenden Sie eine weiche Zahnbürste mit fluoridhaltiger Zahncreme, um Karies vorzubeugen
 - Putzen Sie die Zähne sanft nach jeder Mahlzeit und vor der Nachtruhe
 - Zur Mundreinigung benutzen Sie eine in Mundspüllösung eingeweichte, saubere Kompresse oder ein Schwämmchen
 - Wenn Sie Zahnpasta nicht vertragen, spülen Sie mit der Mundspüllösung (siehe Rückseite)
 - Auch wenn Ihr Mund entzündet/wund ist, sollten Sie die Mundpflege fortführen
 - Sie können ggf. mit Xylocain spülen, wenn es von Ihrem Arzt verschrieben wird

Mundspülung (s. auch Rückseite “neutrale Mundspüllösungen”)

- Spülen, gurgeln und spucken Sie die Lösung nach dem Zähneputzen, dem Essen und dem Benutzen von Zahnseide mehrmals aus
 - Spülen Sie während des Tages alle 1-2 Stunden den Mund aus
- Bei zähem Schleim wenden Sie die Mundspülung öfters an und trinken Sie Wasser in kleinen Schlucken

Befeuchtung der Schleimhäute

- Halten Sie die Nasenschleimhaut feucht, indem Sie nachts einen Luftbefeuchter verwenden
- Spülen Sie den Mund häufig mit der Mundspüllösung und wasserbasierten Speichelersatzmitteln
 - Vermeiden Sie Vaseline und Glycerin

Lippenpflege

- Verwenden Sie wasserlösliche, wachs- oder ölbasierte Salben zur Lippenpflege
 - Benutzen Sie keine Vaseline

Informieren Sie Ihren Zahnarzt über die Chemotherapie. Vor einer Behandlung sollte sich der Zahnarzt mit Ihrem onkologischen Team in Verbindung setzen

Berichten Sie Ihrem onkologischen Team sofort, wenn eines der folgenden Anzeichen auftritt:

- Offene Stellen im Mund
- Schmerzen beim Schlucken
- Schwellung im Mund
- Schmerzen beim Essen und Trinken

Mundpflege

REZEPT FÜR EINE NEUTRALE MUNDSPÜLLÖSUNG



1 gestrichener
Teelöffel Salz



1 gestrichener
Teelöffel Backpulver



4 Tassen (1 Liter) Wasser

ZUBEREITUNG

1. Mischen Sie die o.g. Zutaten
2. Füllen Sie die Mundspüllösung in einen Behälter mit Deckel
3. Die Mundspülung soll bei Raumtemperatur aufbewahrt werden
4. Machen Sie jeden Tag eine frische Lösung

ANWENDUNG

- Vor Gebrauch gut schütteln
- Spülen und gurgeln Sie mit einem Esslöffel (15ml) und spucken Sie anschließend aus
- Wiederholen Sie dies 2-3x bei jeder Anwendung
- Wenden Sie die Mundspülung alle 2 Stunden während des Tages an

PFLEGE VON ZAHNPROTHESEN

- Tragen Sie Ihre Prothesen so wenig wie möglich
- Entfernen Sie alle Prothesen etc. vor dem Zähneputzen
- Putzen und spülen Sie ihre Prothesen nach dem Essen und vor dem Schlafen
- Legen Sie die Prothesen mindestens 8 Stunden lang in eine Reinigungslösung ein
- Wenn Sie Medikamente gegen Pilzbefall der Mundhöhle nehmen, legen Sie auch die Prothese darin ein

WICHTIGE ANMERKUNGEN ZU IHRER PFLEGE:
