

Munvårdsanvisningar för patienter som har fått strålbehandling i huvudet och halsen

Anvisningar för tandvård i hemmet

Muntorrhet på grund av strålbehandling ökar risken för hål i tänderna, ökar känsligheten för slemhinneskador, svampinfektioner, smak- och luktstörningar och sväljningssvårigheter. Om du har fått en tandprotes som stöder på tänderna är även den en risk för hål i tänderna. Före och efter strålbehandling behöver alla patienter med cancer i huvudet och halsen få individuell vägledning för vård av munnen och tänderna på en tandvårdsenhet på sjukhus och senare när återhämtningen har gått framåt inom primärvården (hälsovårdscentral eller privat tandvård)

Förutom noggrann rengöring av tänderna (och proteserna) är följande viktigt för att förebygga hål i tänderna:

1. Använd helst **fluortandkräm** som inte löddrar för tandborstningen. Exempel på dessa tandkrämer är: Salutem, Yotuel e.d. som säljs på apotek. Dessa tandkrämer irriterar slemhinnorna minst. Borsta tänderna minst två gånger per dag, åtminstone morgon och kväll.
2. För att stärka tandytorna används **Fludent** fluorlösning eller **NaF** (natriumfluorid)-lösning (0.05%) som kan köpas receptfritt på apotek. Skölj med fluorlösning enligt anvisningarna 2 - 3 gånger dagligen efter tandborstningen. **Ett alternativ till fluorlösning är sugtabletter med fluor** (Dentiplus eller Fludent, finns på apotek). En fördel med Dentiplus är att det ger ett mineraltillskott som förstärker effekten av fluor. Dessa preparat bör användas 4 - 6 gånger per dag, helst på olika tider som tandkräm.
3. **Borsta proteserna** med flytande tvål under rinnande vatten flera gånger dagligen. Som hjälp vid rengöringen av proteserna kan rengöringsmedel från apoteket användas. Proteserna ska inte användas nattetid och ska förvaras torrt.
4. Det finns inte lämpliga anvisningar och bra lösningar för alla patienter för att **fukta munnen**. Som alternativ till att fukta munnen enbart med vatten kan munsköljning med koksaltlösning provas. Koksaltlösning kan man göra själv på följande sätt: koka en liter vatten och tillsätt en matsked koksalt. Lösningen bör helst användas inom ett par dygn. För munfuktning lönar det sig även att pröva ryps- eller olivolja som kan penslas på munnens slemhinnor och tandköttet efter behov. Bland fuktningsmedlen som finns på apotek fungerar geler bäst och bland gelerna är Xerostom (syntetisk saliv), Oralbalance och BioXtra (innehåller nötolja) att föredra. Använd inget annat munvatten (t.ex. Listerine,

Paroex, Corsodyl, Oral B) än fluorlösningen om inte din tandläkare eller läkare uppmanar dig att göra så.

Patienter som har fått strålbehandling behöver mer professionell behandling än andra tandpatienter, så som tandläkarkontroller och besök hos munhygienist för s.k. förebyggande behandling ungefär var tredje månad. De kan ge mer anvisningar om andra nödvändiga åtgärder, bl.a. fluorbehandlingar på mottagning.

Tänjningsövningar för tuggmuskeln

Canceroperationer och strålbehandling i huvudet och halsen orsakar såväl övergående som permanenta skador i munnen. Funktionsstörningar i tuggorganen kan bestå av förkortade och spända muskler, käkspärr och partiell nedbrytning av mjuk och hård vävnad. Därför kan det bli svårt att öppna munnen. För att förbättra situationen rekommenderas täjningsövningar.

Tänjningsanvisningar:

Börja med övningarna när läkaren ger tillstånd men senast två veckor efter operationen.

Smörj läpparna och särskilt mungiporna innan du gör övningarna. Om det behövs kan du också värma kinderna med en värmeförpackning 5 min. före övningarna.

- Öppna munnen och gapa så stort du kan
- Håll täjningen
- Stäng munnen

Gör övningen 5 gånger om dagen. Gör 5 repetitioner vid ett träningstillfälle. Håll maximal täjning i 30 sekunder.

Om du inte kan hålla 30 sekunder håller du först 10 s., sedan 20 s. och så småningom ökar du täjningen till 30 sekunder.

När du gapa upp tills öppningen når önskat mått minskar du träningen gradvis med mindre träningstillfällen (Normal öppning är minst tre fingerbredder mellan tänderna).

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • www.vsshp.fi/sv • Växel 02 313 0000

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.