



Afdeling Radiotherapie

Mondverzorging

bij een bestraling in het hoofd-/halsgebied

U krijgt binnenkort een bestralingsbehandeling in Instituut Verbeeten. Deze folder geeft u informatie om mogelijke mondproblemen tijdens en na de bestraling zoveel mogelijk te voorkomen. Ook als u niet meer beschikt over eigen tanden en kiezen, is deze informatie voor u van belang.

Het belang van mondverzorging

Speeksel heeft een beschermende functie. Als u bestraald wordt in het hoofd-/halsgebied kunnen de speekselklieren minder speeksel gaan produceren. Hierdoor kunnen er sneller gaatjes in het gebit ontstaan. Ook raken het tandvlees en mondslijmvlies makkelijker geïrriteerd. Het is belangrijk dat u uw mond tijdens, maar ook na de bestraling, goed verzorgt.

Wanneer hebt u een afspraak met de mondhygiënist?

Voor de bestralingsperiode

Voordat u start met de bestralingsbehandelingen is het belangrijk dat uw tanden en/of kiezen schoon zijn. De mondhygiënist verwijdert het eventueel aanwezige tandsteen. Ook laat zij u zien hoe u uw mond het beste kunt verzorgen.

Om tanden en kiezen te beschermen maakt de mondhygiënist speciale kappen voor uw gebit. In deze kap brengt u fluoride aan. Fluoride zorgt voor sterk tandglazuur. Deze fluoridekappen gebruikt u vanaf de eerste bestralingsdag, tot minstens één jaar na de bestraling en soms levenslang. Dit is afhankelijk van de hoeveelheid en kwaliteit van het speeksel.

Tijdens de bestralingsperiode

Tijdens de bestralingsperiode hebt u iedere vrijdag een afspraak met de mondhygiënist in Verbeeten Tilburg. Deze afspraak wordt gecombineerd met uw bestralingsbehandeling. De mondhygiënist beoordeelt het mondslijmvlies en vraagt naar klachten van uw mond. U krijgt tips en adviezen op maat.

Na de bestralingsperiode

Als de bestralingen voorbij zijn, vinden de controles bij de mondhygiënist met steeds grotere tussenpozen plaats.



Mondverzorging tijdens en na de bestraling

Fluoride kappen

Gebruik de fluoridekappen om de dag voor het slapen gaan, na de dagelijkse mondverzorging. Op deze manier kan de fluoride de hele nacht inwerken.

- Vul de fluoridekappen met fluoridegel.
- Plaats de kappen over tanden en kiezen.
- Verwijder na 5 minuten de kappen en spuug het teveel aan fluoridegel uit.
- Spoel, drink of eet hierna niks meer.

Spoelen met een zout-soda mondspoeling

Spoel ieder uur (8 tot 10 keer per dag) met een zelfgemaakte zout-soda mondspoeling. Deze mondspoeling lost het slijm in uw mond op en maakt het slijmvlies schoon. Door regelmatig te spoelen, verkleint u de kans op een infectie.

Hoe maakt u de zout-soda oplossing?

- Meng 1 afgestreken theelepel keukenzout met 1 afgestreken theelepel soda.
- Los dit op in 1 liter water.
- Bewaar het in de koelkast.
- Ververs de zout-soda mondspoeling iedere dag.

Reiniging tanden en kiezen

- Poets uw tanden en kiezen 's ochtends en 's avonds met tandpasta met fluoride.
- Gebruik een tandenborstel met zachte haren. Poetsen met een elektrische tandenborstel mag ook.
- Reinig 1 keer per dag de ruimte tussen de tanden en kiezen met ragers, stokers en/of floss.

Hebt u problemen met het goed reinigen van uw mond? Vraag dan extra advies aan de mondhygiënist.

Reiniging kunstgebit

Tijdens de bestralingsperiode en de eerste maanden daarna is het mogelijk dat het dragen van het kunstgebit pijnlijk is. In dat geval kunt u uw kunstgebit bijvoorbeeld alleen tijdens het eten dragen. Als u uw kunstgebit niet draagt, mag u deze droog bewaren.

Hoe verzorgt u het kunstgebit?

- Reinig uw kunstgebit 1 keer per dag met een speciale protheseborstel en een milde zeep, bijvoorbeeld handzeep (geen tandpasta).
- Leg uw kunstgebit 1 keer per week, gedurende 1 nacht, in een mengsel van 1 kopje water en 1 kopje natuuraazijn. Aanslag en tandsteen worden hiermee grotendeels voorkomen.
- Gebruik geen reinigingstabletten, zoals Steradent. Deze zijn erg agressief voor uw prothese en uw mondslijmvlies.



Mogelijke klachten tijdens en na de bestraling

Droge mond

Door de bestraling produceren de speekselklieren minder speeksel. Dit kan een blijvende droge mond veroorzaken. Ook kan er taai slijm ontstaan door de bestraling.

- Gebruik mondbevochtigingsgel (Dentaid Xeros gel, BioXtra en Gum Hydral gel en/of spray).
- Spoel met water of de zout-soda mondspoeling.

Taai slijm

Taai slijm kan ook een bijwerking van de bestraling zijn.

- Spoel regelmatig met de zout-soda mondspoeling.
- Drink kleine slokjes licht bruisend mineraalwater.

Pijnlijke slijmvliezen

Als u last hebt van een pijnlijke mond, kunt u spoelen met kamillethee. Dit werkt verzachtend. Ook kunt u de mond koelen met ijs. Gebruik geen ijsklontjes, maar geschaafd of verpulverd ijs. Ijsblokjes kunnen aan het droge mondslijmvlies blijven plakken. Mocht dit niet helpen, informeer dan bij uw radiotherapeut-oncoloog voor pijnstillers.

Kapotte lippen en/of mondhoeken

Gebruik vaseline bij irritatie of kloven van de lippen of mondhoeken. Gebruik geen lippenstift of andere lipverzorging.

Pijn bij het poetsen

Hebt u pijn met tandenpoetsen? Zeg het tegen de mondhygiënist. Een zachtere tandenborstel kan helpen. Als u de tandenborstel voor het poetsen onder het warme water houdt, worden de borstelharen soepeler en zachter.

Als u van de tandpasta een brandend gevoel in de mond krijgt, kunt u overstappen op een tandpasta zonder menthol (Elmex Mentholvrij of kindertandpasta vanaf 6 jaar).

Beperkte mondopening

Als gevolg van de bestraling kan het zijn dat u uw mond niet goed meer open kunt doen. Dit kunt u merken bij het eten, praten of mondverzorging. Als u dit merkt, geef dit dan op tijd aan bij de mondhygiënist of radiotherapeut-oncoloog. Een logopedist of fysiotherapeut kan u hierbij helpen.

Belangrijk

Meld bij uw tandarts dat u bestraald bent in het hoofd-/halsgebied. Als er een tand of kies, die in het bestraalde gebied ligt, getrokken moet worden, is het noodzakelijk dat u vooraf antibiotica krijgt.

Contactgegevens

Hebt u vragen over uw mondverzorging? Neem dan contact op met de mondhygiënist.

Openingstijden

maandag tot en met vrijdag

08.00 - 12.45 uur en van 13.30 tot 17.00 uur

Telefoonnummer

013 - 221 24 84

E-mail

info@mondhygienedebres.nl



Verbeeten Tilburg
Brugstraat 10
5042 SB Tilburg

Verbeeten Breda
Hogeschoollaan 4
4818 CR Breda

Verbeeten Den Bosch
Deutersestraat 2b
5223 GV Den Bosch