



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. Op 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 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 8 tot 10 keer per dag met een zelfgemaakte zout-soda mondspoeling. Dit kan bijvoorbeeld iedere 1,5 tot 2 uur. 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 natuurzijn. 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 mondlijmvlies 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](mailto: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

