

Controleren

Controleer uw gebit en mond dagelijks. Let op eventuele zwellingen en bloedingen van het tandvlees, op veranderingen in de kleur en op aanslag op tanden en kiezen. Trek bij problemen tijdig aan de bel. Bijna elk ziekenhuis beschikt over een mondhygiëniste.

Tandarts

Informeer uw tandarts over de behandelingen die u ondergaat en ga regelmatig voor controle om problemen te voorkomen. Het kan verstandig zijn om de tandarts vooraf al te informeren. Soms is het namelijk mogelijk om voorafgaand aan de behandeling een beschermend laagje fluoride aan te laten brengen.

Poetsen

Goed poetsen is voor iedereen belangrijk. Ook als u een kunstgebit draagt. Het beste poetst u drie keer per dag. Poets in ieder geval voordat u naar bed gaat. Gebruik een zachte borstel met een rechte bovenkant van synthetische haren. Door de tandenborstel in heet water te dopen, kunt u hem nog zachter maken. Ga alle tanden en kiezen langs. Gebruik een fluoridenhoudende tandpasta of spoel na met een fluoridenspoeling.

Flossen

De ruimte tussen tanden en kiezen heeft extra aandacht nodig. U kunt daarvoor tandenstokers, tandzijde of spiraalborsteltjes (ragertjes) gebruiken. Vraag uw tandarts of mondhygiëniste om raad. Doe voorzichtig en probeer bloedingen te voorkomen.

Bloedingen

Heeft u te lage bloedplaatjes, overleg dan of u het gebruik van tandenstokers of tandzijde achterwege moet laten. Ontstaat onverhoopt een bloeding, probeer die dan te stelpen met een in ijskoud water gedrenkt gaasje. Soms helpt spoelen met ijskoud water. Zorg wel dat u uw behandelend arts op de hoogte houdt van dergelijke problemen.

Pijnlijke mond

Blijf ook nu uw tanden goed schoonhouden. Gebruik een zachte borstel en borstel met beleid. Uw tanden hebben het echt nodig. Is het te pijnlijk, probeer dan eens een wattenstokje met een gaasje er omheen. Ook een elektrische tandenborstel kan heel geschikt zijn. Als u uw tanden niet zelf kunt poetsen, vraag dan om hulp.

Spoelen

Is het mondslijmvlies pijnlijk en rood, dan kunt u spoelen met wat zout water (1 theelepel zout op 250 ml lauw water). Spoelen met Chloorhexidine wil ook wel eens helpen, maar is soms pijnlijk. Overleg wel vooraf met uw (tand)arts of verpleegkundige.

Droge mond

Is uw mond heel droog, probeer dan veel en regelmatig water te drinken. Het kauwen op suikervrije kauwgum of het zuigen op suikervrije snoepjes kan helpen. Ook het zuigen op ijsblokjes of splinters ijs wordt als prettig ervaren. Slaapt u met uw mond open, dan kan het helpen om met een vernevelaar uw kamer

vochtig te houden.

Slikproblemen

Gaat het slikken moeilijk, draai uw hoofd dan iets naar achteren, zodat het voedsel makkelijker in uw keel glijdt. Sop uw eten in thee, koffie of melk en maak droge voeding sappiger met sausjes, jus of gesmolten boter.

Speekselproblemen

Wordt u bestraald in het hoofd/halsgebied, dan kunt u, naast allerlei andere klachten, nog lang last hebben van een verminderde speekseltoevoed. Blijf in ieder geval goed drinken en vraag advies aan de afdeling radiotherapie. Soms geeft kunstspeeksel verlichting.

Smaakverandering

Door de behandeling kan uw smaak veranderen. Die koffie die u eerst zo lekker vond, gaat u opeens tegenstaan. Of u vindt nu smakelijk wat u vroeger niet lekker vond. Maakt het uzelf niet moeilijk, maar kies gewoon wat u op dit moment het beste smaakt.

Droge lippen

Doe een paar ijsklontjes in een washandje en sabbel erop. U kunt ook vochtige gaasjes gebruiken. Voor de bescherming van uw lippen zijn allerlei crèmes en sticks in de handel. Een dun laagje boter of vaseline helpt ook goed.

Misselijk

Het kan zijn dat u misselijk wordt van de chemotherapie. Spoel na het overgeven uw mond met een beetje lauw water. Krijgt u bij het poetsen braakneigingen, probeer dan eens hoe het gaat als u uw hoofd tijdens het poetsen voorover buigt.

Eten en drinken

Goed eten is erg belangrijk. Soms kunt u daarmee een pijnlijke mond verhelpen of voorkomen. Het is in ieder geval goed voor uw conditie. Zorg dat uw voeding rijk is aan eiwitten, vitaminen en mineralen. Vraag ook uw diëtiste om advies. Drink veel. Het liefst zo'n 2 liter, maar minstens driekwart liter per dag. Water is beter dan frisdrank.

Kleine beetjes

Probeer regelmatig kleine beetjes te eten. Zachte voedingswaren, zoals vla, yoghurt, kwark en pap, vormen een gemakkelijk tussendoortje. Voedsel dat goed gekauwd moet worden, stimuleert de bloedcirculatie in uw tandvlees. Vermijd te ruw, te heet, te grof en te sterk gekruid voedsel.

Weinig eetlust

Heeft u weinig eetlust, probeer dan eens of het helpt als u een half uurtje voor het eten uw tanden poetst. Kies energierijke voedingsmiddelen, verwen uzelf met een kopje bouillon, doe een extra schep suiker in de thee en probeer in ieder geval voldoende te drinken.