

## Muntorrhet och ont i munnen

Besvär med muntorrhet är vanligt vid behandling med mediciner, cytostatika och strålbehandling. Muntorrhet leder till ökad risk för karies, sår, blödningar och infektioner. Muntorrhet kan också leda till att du får ont i munnen. Det är därför viktigt att försöka hålla en god munhygien.

### Egenvårdsråd

- Skölj munnen med vatten efter måltid.
- Borsta tänderna två gånger per dag. Använd en extra mjuk tandborste som är varsam mot tandköttet med litet borsthuvud så att du lätt kommer åt överallt.
- Undvik elektrisk tandborste eftersom det är svårare att kontrollera trycket av borsten.
- Välj en mild fluortandkräm som inte irriterar slemhinnan.
- Använd extra fluor för att skydda tandemaljen och undvika hål i tänderna:
  - Skölj gärna med fluor en gång per dag i någon minut.
  - Det finns fluortuggummin eller fluortabletter att köpa receptfritt på apotek.
  - Det finns även fluorpreparat som skrivs ut på recept som omfattas av högkostnadsskyddet för läkemedel.
- Om det gör ont att skölja med fluor, skölj med kolsyrat vatten eller koksaltlösning.
- Det finns receptfria salivstimulerande tabletter, sprej och gel att köpa på apotek.
- Om du besväras av muntorrhet nattetid kan det hjälpa att smörja i munnen med lite matolja med neutral smak innan du går och lägger dig.
- Om du har svårt att svälja mat kan mycket sås till maten göra det lättare att svälja. Att välja mat med mjuk konsistens kan också underlätta.

### Recept på hemgjord saltlösning/saliversättning

- Koka en liter vatten med en tesked salt.
- Blanda en tesked matolja per deciliter saltlösning (gärna neutral smak).

Denna lösning kan förvaras en vecka i kylskåp.

Skölj munnen med lösning och spotta ut. Upprepa vid behov eller var 30:e minut.

### Kostråd vid ont i munnen

- Undvik starka kryddor, syrliga frukter och juicer.
- Välj mjuk och mild mat som till exempel gröt, soppa eller mat som går att mosa.
- Använd rikligt med sås till maten eller tillsätt en klick matfett vilket gör maten halare och mer lättäten.
- Undvik att äta alltför varm eller alltför kall mat.
- Försök att äta i en lugn och avstressande miljö.
- Det finns smärtlindrande läkemedel som kan användas mot smärta i munnen. Prata med din läkare eller sjuksköterska.