

## Muntorrhet och ont i munnen

Du kan få muntorrhet vid behandling med till exempel cytostatika. Muntorrhet ökar risken för att få ont i munnen, hål i tänderna, sår, blödningar och infektioner.

Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du har besvär.

### Råd vid muntorrhet och ont i munnen

- Var noga med munhygien. Borsta tänderna två gånger per dag. Använd en extra mjuk tandborste med litet huvud så att du lätt kommer åt överallt.
- Använd en mild fluor tandkräm som inte irriterar slemhinnan.
- Använd extra fluor för att skydda tändernas emalj och undvika hål i tänderna:
  - Skölj gärna med fluor en gång per dag i någon minut. Spotta ut.
  - Det finns fluortuggummin eller fluortabletter att köpa receptfritt på apotek.
  - Det finns även fluorpreparat som skrivs ut på recept.
- Om det gör för ont att skölja med fluor, skölj med vatten eller koksaltlösning. Upprepa vid behov. Skölj gärna efter måltiderna.
- Att skölja munnen med mineralvatten som innehåller natriumkarbonat, till exempel vichyvatten, kan förebygga och lindra svamp i munnen.
- Använd salivstimulerande medel i form av exempelvis sugtabletter, tuggummi, munsprej och gel. De kan köpas på apotek.
- Om du besväras av muntorrhet på natten, kan du smörja i munnen med lite munolja, mungel eller matolja med neutral smak innan du går och lägger dig.
- Var försiktig när du använder tandtråd och tandpetare.
- Att suga på en isbit kan lindra smärta i munnen.
- Det finns läkemedel som kan lindra smärta i munnen.

### Recept på koksaltlösning för att lindra besvär från munnen

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

Saltlösningen kan förvaras en vecka i kylskåpet.

Skölj munnen med lösningen 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, till exempel gröt, soppa eller mat som går att mosa.
- Använd mycket sås till maten eller en klick matfett. Det gör maten halare och lättare att äta.
- Undvik att äta för varm eller kall mat.

► Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Muntorrhet.