

## 4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

### Egenvård vid biverkningar och symtom

## Muntorrhet och ont i munnen

Besvär med muntorrhet kan uppstå vid behandling med till exempel cytostatika eller kortison. Muntorrhet innebär en ökad risk för att få ont i munnen, få karies, 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 som är varsam mot tandköttet med litet borsthuvud så att du lätt kommer åt överallt.

- Använd 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. 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 måltider.
- Att skölja munnen med mineralvatten som innehåller natriumkarbonat, t ex vichyvatten, tycker en del 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 det hjälpa att smörja i munnen med lite munolja, mungel eller matolja med neutral smak innan du går och lägger dig.
- Undvik tandtråd, tandpetare eller mellanrumsborstar.
- Att suga på en isbit kan lindra smärta.
- Det finns läkemedel som kan lindra ont i munnen.
- Akupunktur kan öka salivflödet och minska muntorrhet. Prata med din kontaktsjuksköterska eller fysioterapeut för mer information.

### Recept på hemgjord saltlösning

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

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 rikligt med sås till maten eller en klick matfett. Det gör maten halare och mer lättäten.
- Undvik att äta för varm eller kall mat.

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