

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

Munbesvär vid behandling av huvud- och halscancer

Besvär med munnen är vanligt vid behandling av huvud- och halscancer. För att förebygga munbesvär är det därför viktigt att försöka ha en god munhygien.

Besvären kan vara muntorrhet som sedan leder till andra besvär, såsom risk för karies, sår, blödningar och infektioner. Du kan få ont i munnen eller inflammerad munslemhinna, så kallad oral mukosit. Om du har ont i munnen finns det medicin som kan hjälpa. Prata med din kontaktsjuksköterska.

Råd vid besvär i munnen

- Skölj munnen med vatten efter måltider.
- Använd en extra mjuk tandborste som är varsam mot tandköttet, med litet borsthuvud så att du lätt kommer åt överallt.
- Undvik eltandborste, eftersom det är svårare att kontrollera trycket av borsten.
- Använd en mild fluortandkräm, tandvårdspersonal kan ge dig råd om lämplig sort.
- Använd extra fluor för att skydda tandemaljen.
- Använd inte munskölj med alkohol, det kan svida.
- Det finns receptfria salivstimulerande tabletter, sprej, olja och gel att köpa på apotek.
- Om du besväras av muntorrhet på natten, kan du smörja i munnen med lite matolja med neutral smak innan du går och lägger dig.
- Vid seg saliv kan du skölja med fysiologisk koksaltlösning.
- Om du är van att regngöra mellan tänderna fortsatt med detta, var dock extra försiktig och använd gärna lite mindre mellanrumsborste eller tandsticka
- Använd mycket sås till maten. Välj mjuk mat, och doppa smörgåsen i kaffe eller te.
- Om det gör ont att skölja med fluor, skölj med kolsyrat vatten eller koksaltlösning. Skölj munnen och spotta ut. Upprepa vid behov eller var 30:e minut.

Recept på saltlösning

1. Koka en liter vatten med en tesked salt.
2. Blanda en tesked matolja per deciliter saltlösning, gärna med neutral smak.
3. Saltlösningen kan förvaras en vecka i kylskåpet.

Du kommer också att få kontakt med tandvården som kan hjälpa dig med munhygien.

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