

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 läkare eller kontaktsjuksköterska om du har besvär.

Råd vid muntorrhet och ont i munnen

- Skölj munnen med vatten efter måltider.
- 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 tandtråd, tandstickor eller mellanrumsborstar.
- 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.
 - 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 kolsyrat vatten eller koksaltlösning.
- Det finns receptfria salivstimulerande tabletter, sprej och gel att köpa på apotek.
- Att suga på en isbit kan lindra smärta.
- Om du besväras av muntorrhet på natten kan det hjälpa att smörja i munnen med lite matolja med neutral smak innan du går och lägger dig.
- Det finns läkemedel som kan lindra ont i munnen.

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 tillsätt en klick matfett. Det gör maten halare och mer lättäten.
- Undvik att äta alltför varm eller kall mat.
- Försök att äta i en lugn miljö.

Akupunktur

Akupunktur kan öka salivflödet och minska muntorrhet. Prata med din kontaktsjuksköterska eller fysioterapeut för mer information.

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