



**Algemeen
Stedelijk
Ziekenhuis**

Aalst
Geraardsbergen
Wetteren

| Autonome verzorgingsinstelling

Informatiebrochure

Een goede mondhygiëne

| Inhoudsopgave





Inleiding	4
Bezoek aan de tandarts	5
Tanden poetsen	6
Onderhoud van een gebitsprothese	8
Voedingsadvies	9
Aandachtspunten	11

I Inleiding

Radiotherapie en/of chemotherapie behoren tot de behandeling van uw ziekte. Zowel radiotherapie (bestraling) als chemotherapie hebben een vernietigend effect op kwaadaardige weefsels of cellen maar ze kunnen ook gezonde beschadigen waardoor er neveneffecten optreden. Een veel voorkomend neveneffect is de aantasting van het mondslimvlies.

U kunt bijvoorbeeld last krijgen van:

- droge en/of pijnlijke mond;
- zwelling en/of roodheid van het slijmvlies;
- witte plekken, blaartjes en of wondjes in de mond;
- slikproblemen als gevolg van bovenstaande klachten.

Om dit te voorkomen is het belangrijk uw mond en gebit goed schoon te houden.

In deze folder staan een aantal adviezen, die u kunnen helpen bij een goede mondverzorging. Het is daarom belangrijk dat u deze folder goed doorleest, zodat u een goede mondhygiëne kunt toepassen.

| Bezoek aan de tandarts



Alvorens een behandeling met radiotherapie en/of chemotherapie wordt een bezoek aan de tandarts aangeraden. De tandarts zal een uitgebreid mondonderzoek en eventueel radiografieën uitvoeren om na te gaan of er slijmvlies- of tandproblemen zijn.

De tandarts zal bepaalde handelingen treffen indien dit nodig wordt geacht:

- Tandsteen en tandplaque verwijderen
- Cariës vullen
- Ontstoken tandvlees behandelen

Zo worden problemen tijdens of na uw behandeling vermeden. Vermijd het trekken van een tand tijdens en na uw behandeling.

Indien bepaalde ingrijpende behandelingen dienen te gebeuren, is een overleg tussen de tandarts en uw oncoloog / hematoloog noodzakelijk.

Tandextracties gebeuren best 1 week voor start van de chemotherapie zodat het tandvlees in herstelfase is.

| Tanden poetsen



Zelf kan u ook bijdragen om uw mondhygiëne zo optimaal mogelijk te houden. Poets uw tanden 2x/d tot 3x/d, zo vermijdt u dat er voedselresten achterblijven en voorkomt u tandplaque.

Tips bij de keuze van uw tandenborstel

- Gebruik bij voorkeur een elektrische tandenborstel. Deze is doeltreffender om de moeilijk te bereiken zones te poetsen.
- Gebruik een zachte tandenborstel
- Vervang de tandenborstel als de haren komen open te staan.

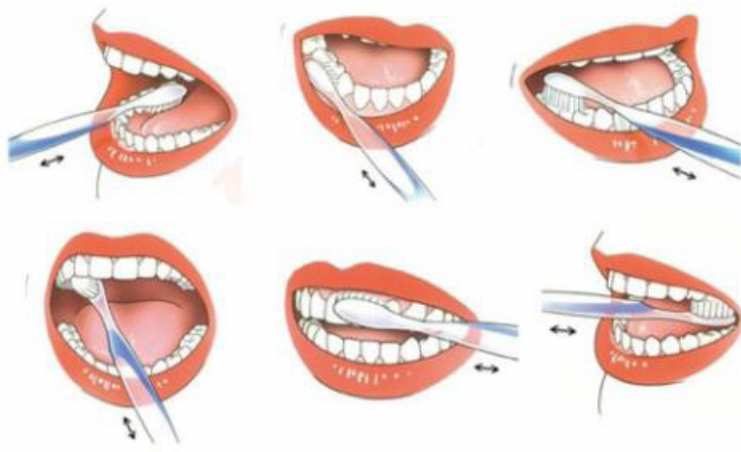
Keuze van de tandpasta

Gebruik een niet-irriterende tandpasta op basis van fluoride.

Hoeveel keer en wanneer tanden poetsen?

- Poets de tanden twee tot viermaal daags
- Poets na de maaltijd en spoel goed na

Hoe tanden poetsen?



| Onderhoud van een gebitsprothese

Algemene maatregelen voor het onderhoud en het hygiënisch houden van de gebitsprothese:

- Reinig de gebitsprothese 2 tot 3 maal per dag
- Poets alle vlakken van het kunstgebit met een tandenborstel en doe dit gedurende 2 minuten.
- Spoel na iedere maaltijd de prothese onder stromend water
- Haal gedurende enkele uren per dag de prothese uit de mond om het tandvlees en het mondslijmvlies wat rust te geven.
- Laat de prothese 's nachts uit
- Bewaar de prothese droog en reinig alvorens ze terug in de mond te stoppen.

| Voedingsadviezen



Patiënten die een verhoogd risico lopen op een ontsteking van het mondslijmvlies houden zich best aan enkele voedingsmaatregelen. Zodra er zich een infectie voordoet, raden we u aan de tips en raadgevingen op te volgen. Het is belangrijk op gewicht te blijven.

Breng de arts en/of verpleegkundige op de hoogte indien het niet lukt om voldoende te eten of je pijnklachten vertoont bij het gebruik van voedsel.

Zij kunnen u bijstaan met de juiste behandeling en tips.

Vermijd volgende voedselproducten:

- Gekruid, zuur, hard, scherp of heet voedsel.
- Rauw of knapperig voedsel: droge ontbijtgranen, toast, popcorn, rijst, hard fruit, gefrituurd voedsel, rauwe groenten.
- Droog voedsel : gebakken of gebraden vlees, koekjes, crackers.
- Alcohol
- Scherp of zuur voedsel : citrusvruchten, tomaten.
- Hete dranken

Gebruik volgende voedingsmiddelen:

- Gekookte of in melk gedrenkte ontbijtgranen.
- Pannenkoeken, pasta, puree
- Zacht fruit zoals bananen, meloen, peer, aardbeien.
- Voeg margarine of boter toe om groenten zacht te maken.
- Zachte stoofschotels, ei, gehakt, vlees met saus, brood gedrenkt in soep.
- Melk, milkshakes, vruchtensap zonder citrusvruchten, limonade zonder prik door water eraan toe te voegen.
- Ingeblikte perziken, peren, appelmoes, yoghurt of kaas.
- Gesmolten ijs
- Knoflook, oregano, room
- Koud en lauw voedsel

U kan bij de diëtiste terecht voor nog meer voedingsadviezen, zij helpt u graag verder.

Aandachtspunten

- Raadpleeg de arts, verpleegkundige en diëtiste bij ernstig gewichtsverlies
- Raadpleeg de arts bij infectie en koorts
- Raadpleeg de arts bij pijn

Indien je mondproblemen hebt spreek erover met uw arts, verpleegkundige of diëtiste. Zij helpen u graag verder en geven u een individueel aangepaste behandeling.

ASZ

CAMPUS AALST ONCOLOGIE

Merestraat 80

9300 Aalst

T +32 (0)53 76 40 20

CAMPUS GERAARDSBERGEN ONCOLOGIE

Gasthuisstraat 4

9500 Geraardsbergen

T +32 (0)54 43 24 00

CAMPUS WETTEREN ONCOLOGIE

Wegvoeringstraat 73

9230 Wetteren

T +32 (0)9 368 82 26