

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande

Satakunta välfärdsområde | Österbottens välfärdsområde | Egentliga Finlands välfärdsområde

---

## Munvårdsföreskrifter för cancerpatienten

Regelbunden, daglig munvård håller slemhinnan i munnen ren från bakterier och svamp som annars kan orsaka infektioner. En god munhygien upprätthålls genom att gurgla med saltvatten eller vatten flera gånger per dag samt genom att borsta tänderna noggrant två gånger per dag och genom att använda tandtråd.

Skölj munnen och gurgla efter varje måltid åtminstone 4-5 ggr/dygn med små vattenmängder under hela dagen: 1 tsk salt löses upp i 1l vatten eller lös upp ¼ tsk salt och ¼ tsk matsoda i ett glas vatten. Vid irriterade slemhinnor kan kall mat lindra, som tex. glass eller genom att suga på isbitar.

Mild mat som tex. soppor, äggrätter, gröt eller välling rekommenderas. Kamomillte kan lugna ner slemhinnorna. Heta, starka och välkryddade eller sura maträtter/drycker bör undvikas som tex, citrusfrukter, tomater, kiwi, paprika, starka kryddor, och alkohol.

Man kan mosa maten ifall det gör ont när man tuggar. För att underlätta sväljning kan man dricka små mängder vätska under måltiden.

Borsta tänderna med en mjuk tandborste och milt tandkräm tex. OralBalance®, Elmex®, Salutem®, Xerostom®, BioXtra® (apoteksvara). Tvätta tandprotesen morgon och kväll och skölj den mellan måltiderna.

Sugtabletter för irriterade slemhinnor finns att köpa från apoteket tex. Bepanthen®

Munnen kan fuktas med matolja tex. oliv- och rypsolja ½-1 tsk före måltid men också under andra tidpunkter på dagen. Även Ceridal® olja/lipogel kan användas. Mot muntorrhet kan man använda olika geler och sprayer, tex Biotene® från apoteket. Torra läppar och mungipor smörjes regelbundet med tex. läppomada, bassalva, Bepanthen®-salva eller Ceridal®-lipogel.

Munvårdsprodukter som innehåller alkohol rekommenderas inte. Diskutera med personalen ifall du, trots munvård, har munproblem.