

MUNDTROCKENHEIT (XEROSTOMIE) UND ZAHNFLEISCHPROBLEME

Die wichtigste Behandlung gegen Mundtrockenheit, eine häufige Nebenwirkung von Krebs und der Krebsbehandlung, ist die Einnahme von viel Flüssigkeit.

AUCH DIE FOLGENDEN EMPFEHLUNGEN KÖNNEN GEGEN MUNDTROCKENHEIT VON NUTZEN SEIN:

- Nehmen Sie alle paar Minuten einen Schluck Flüssigkeit oder ein Getränk zu sich, versuchen Sie es mit einem Strohhalm, wenn es Ihnen hilft. Eventuell sollten Sie eine Wasserflasche mit sich führen, damit Sie immer etwas zur Hand haben. Das Ziel sollten mindestens acht Tassen Flüssigkeit am Tag sein.
- Probieren Sie sehr süße oder saure Lebensmittel* und Getränke, wie Limonade. Diese Lebensmittel können die Speichelbildung im Mund erhöhen.
- Lutschen Sie ein Lutschbonbon oder einen Lolli, Eis am Stiel oder essen Sie einen Kaugummi. Lassen Sie Marmeladenschnitten langsam in Ihrem Mund zergehen. Diese Lebensmittel können helfen, dass mehr Speichel erzeugt wird.
- Essen Sie weiche und pürierte Lebensmittel (Lebensmittel mit einem hohen Flüssigkeitsgehalt), die leichter zu schlucken sind.
- Essen Sie gefrorene Nachspeisen (wie tiefgefrorene Trauben und Wassereis) oder Eisdübel.
- Halten Sie Ihre Lippen feucht mit Balsam, Salbe oder Gel.
- Befeuchten Sie die Lebensmittel mit Saucen, Bratensaft oder Salatdressings, damit sie leichter zu schlucken sind.
- Spülen Sie Ihren Mund mit einem Teelöffel Pflanzenöl, insbesondere vor der Nachtruhe.

SCHRÄNKEN SIE DIE EINNAHME DER FOLGENDEN LEBSMITTEL EIN, DA DIESE DIE MUNDTROCKENHEIT NOCH VERSTÄRKEN KÖNNEN:

- Flüssigkeiten und Lebensmittel mit hohem Zuckergehalt
Koffeinhaltiger Kaffee, Tee, Cola-Getränke und Schokolade salzige Lebensmittel.
- alkoholische Getränke, wie Bier, Wein und Mixgetränke
- trockene Lebensmittel, wie derbes Fleisch, rohes Gemüse, Brot, Brezeln, Reis, Chips, Muffins und Kuchen.
- Vermeiden Sie Mundspülungen mit Alkoholgehalt, die den Mund noch stärker austrocknen.
- Vermeiden Sie am besten den Konsum von Tabak und Alkohol.

Leiden Sie stark an trockenem Mund, dann fragen Sie Ihren Arzt oder Zahnarzt nach geeigneten Mundspülungen oder künstlichem Speichel.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt auch, ob und welche Medikamente Sie eventuell einnehmen sollten, um die Speichelbildung anzuregen. Einige der Vorschläge für wunden Mund und Rachen können auch hier von Nutzen sein.

PROBLEME MIT DEN ZÄHNEN ODER DEM ZAHNFLEISCH VERRINGERN

Probleme mit den Zähnen und dem Zahnfleisch sind häufige Nebenwirkungen des Krebses. Ihr Arzt und Zahnarzt sollten sich gut abstimmen, um Zahnprobleme vor Beginn der Behandlung zu lösen. Essen Sie oft oder viel Süßigkeiten, dann sollten Sie die Zähne auch häufiger putzen.

NACHFOLGEND EIN PAAR WEITERE ANREGUNGEN, UM ZAHNPROBLEMEN VORZUBEUGEN:

- Ihr Arzt und Zahnarzt müssen unbedingt von allen auftretenden Zahnproblemen in Kenntnis gesetzt werden.
- Suchen Sie unbedingt regelmäßig Ihren Zahnarzt auf. Patienten, die einer Behandlung unterzogen werden, die sich auf den Mund auswirkt - beispielsweise Bestrahlung von Kopf und Hals - müssen den Zahnarzt gegebenenfalls öfter als gewöhnlich aufsuchen.
- Verwenden Sie eine weiche Zahnbürste. Fragen Sie Ihren Arzt, Pflegefachperson oder Zahnarzt nach Anregungen bezüglich einer besonderen Zahnbürste und/oder Zahnpasta, wenn Ihr Zahnfleisch sehr empfindlich ist.
- Spülen Sie den Mund mit warmem Wasser aus, wenn Sie Wunden am Zahnfleisch oder im Mund haben.
- Wenn Sie Speisen mit hohem Zuckergehalt zu sich nehmen, oder solche, die an den Zähnen verkleben, sollten Sie immer die zuckerfreie Variante wählen oder putzen Sie sich danach unbedingt die Zähne oder spülen den Mund aus.

Sorbitol, ein Zuckerersatz, der in vielen zuckerfreien Lebensmitteln enthalten ist, verursacht häufig Durchfall. Haben Sie Durchfallprobleme, sollten Sie vor dem Kauf das Etikett der zuckerfreien Lebensmittel beachten und deren Verwendung einschränken

