

Mundhygiejne til patienter med blodsygdomme

Din blodsygdom og behandling heraf kan medføre, at kroppens modstandskraft over for infektioner nedsættes.

Der kan bl.a. opstå problemer med slimhinderne i mund og svælg. Slimhinden er den hinde, som beklæder væggene inde i mund, svælg og næse hele vejen ned gennem mavesæk og tarmsystem.

Infektioner kan opstå, fordi antallet af hvide blodlegemer (leukocytter), som beskytter kroppen mod infektioner, nedsættes. Derfor er forebyggende og omhyggelig mundhygiejne vigtig, så slimhinder i munden og tandkød forbliver så sundt som muligt.

Mundhygiejne, når du har naturlige tænder

Vi anbefaler, at du børster tænder efter hvert måltid, dog mindst to gange dagligt.

Du skal bruge en ekstra blød tandbørste med lille børstehoved - gerne elektrisk tandbørste og flourtandpasta.

Tandmellemmrummene kan evt. renses med tandtråd eller tandstikkere.

Husk at børste tungens overflade med et let tryk, så du fjerner eventuelle belægninger. Brug ikke tandpasta hertil.

Børst kun tænderne og ikke tandkødet, da det er vigtigt ikke at beskadige dette af hensyn til infektion og/eller blødning.

Hvis du har brug for støtte eller hjælp til tandbørstningen, står personalet gerne til rådighed med en hjælpende hånd.

Mundhygiejne, når du har protese

Gummerne og ganen børstes med en ekstra blød tandbørste.

Husk også at børste tungens overflade med et let tryk.

Proteserne børstes grundigt med vand og mild flydende håndsæbe min. 2 gange daglig. Lad proteserne ligge tørre natten over; det giver aflastning og luft til gummerne. Desuden nedsættes risikoen for udvikling af svamp.

Det er vigtigt, at protesen er veltilpasset og ikke trykker nogen steder, da dette øger risikoen for rifter i gummerne og infektion.

Mundpleje

Problemer i mundhulen - hvad kan du selv gøre?

Hvis du får problemer i munden, er det vigtigt, at du kontakter din egen læge eller stamafdeling.

Blødende tandkød ved tandbørstning:

- Dette kan skyldes et lavt antal blodplader (trombocytter). Dette kan forekomme fordi antallet af blodplader, som hjælper med til at standse blødning, nedsættes ved nogle kemokure.
- Du kan med fordel komme noget koldt vand på det blødende område. Dette vil i de fleste tilfælde standse blødningen.
- Husk at bruge en ekstra blød tandbørste.

Svie og brændende fornemmelse i munden:

- Dette kan skyldes begyndende svamp. Vær omhyggelig med at skylle munden med vand og danskvand flere gange om dagen.

Hvide/gullige belægninger på tungen, kindslimhinder og/eller ned mod svælget:

- Dette kan skyldes svamp. Kontakt egen læge eller afdelingen, da du skal opstarte svampebehandling, hvis der konstateres svamp.

Skærende fornemmelse ved berøring et eller flere steder i mundhulen:

- Dette skyldes i nogle tilfælde herpes og viser sig som et 'forkølelssår' i eller omkring mund og læber. Kontakt egen læge eller afdelingen, da du skal opstarte herpesbehandling, hvis det konstateres.

Mundtørhed eller sejt slimet spyt:

- Mundtørhed kan forekomme fordi spytksekretionen nedsættes.
- Skyl munden mange gange om dagen med danskvand. Der kan med fordel bruges kunstig spytvæske, der kan købes på apoteket eller hos Matas (forefindes også på afdelingen).
- Drik eller spis noget, der naturligt stimulerer din spytksekretion. Det kan være noget syrligt som lidt citron i vandet, sukkerfrie pastiller eller sukkerfrit tyggegummi. Undgå mælk, da det gør spyttet mere sejt.
- Kemobehandlingen kan påvirke slimhinderne direkte, så disse afstødes, og der kan forekomme smerter. Når påvirkningen fra kemokuren aftager efter et stykke tid, vokser nye slimhinder frem igen.

Smerter i munden som følge af defekter i munden:

- Kold eller lunken kamillethe kan hos nogen have en smertelindrende effekt på defekter i slimhinden eller synkesmerter. I tilfælde af smerter tilbydes der smertestillende medicin. Mundskyllevæske 'Andolex' kan hos nogle afhjælpe mundsmerter. Munden skylles, eller gurgles med 15 ml hver 1,5-3. time efter behov. Andolex er receptpligtig.
- Ved små sår i slimhinden kan anvendes lokalbedøvende Lidokain gel på de smertende områder.

Et lavt antal blodplader:

- Hvis du har et lavt antal blodplader og kommer til at bide dig i kinden eller tungen, kan der opstå sår eller en blodfyldt blomme - Skyl da med Klorhexidin 0,2 % to gange dagligt!
- Sådan bruges Klorhexidin 0,2 %: Midlet kan købes på Apoteket. Munden skylles med 10 ml Klorhexidin mundskyllevæske i ca. 1 minut umiddelbart efter tandbørstningen, således munden og tænderne er rene. Klorhexidin har absolut ingen virkning, hvis munden ikke er ren. Klorhexidin mundskyllevæske må ikke sluges og skal spyttes ud efter brug. Dette gøres morgen og aften. Man bør ikke indtage mad 1 time efter brug af Klorhexidin. Midlet må max. anvendes i 14 dage.
- Mælkeprodukter og tandpasta (pånær Zendium) ophæver Klorhexidins bakteriehæmmende effekt. Vent derfor en halv time fra du har brugt disse produkter, til du skyller munden med Klorhexidin.
- Hvis du bruger Zendium tandpasta, kan du bruge Klorhexidin lige efter tandbørstningen.