



Egenvård av munnen

Information för den som
insjuknat i cancer

Innehåll

Till läsaren	4
Cancerbehandlingarnas inverkan på munhälsan	5
Cytostatika	6
Strålbehandling.....	7
Stamcellsbehandling.....	8
Riktade läkemedel eller biologiska cancerläkemedel	8
Immunterapi eller immunologiska cancerbehandlingar	9
Munvårdens betydelse vid cancerbehandling	10
Hur kan jag själv påverka munhälsan under och efter en cancerbehandling.....	12
Tandborstning	12
Rengöring av tandmellanrum.....	13
Tandproteser.....	13
Munsköljningsvätskor	14
Fuktning av läppar och mun.....	14
Kosten och munhälsan	16
Cancerbehandlingarnas inverkan på kosten	18
Källförteckning.....	20

Till läsaren

I och med att cancervården utvecklas minskar antalet cancerdödsfall. Allt fler av dem som insjuknar i en cancersjukdom tillfrisknar eller så kan sjukdomen behandlas och kontrolleras under en mycket lång tid. Av denna anledning har saker som påverkar patienternas livskvalitet stor betydelse.

Munhälsan är en viktig del av människans livskvalitet. Cancer och cancerbehandlingar kan påverka mun- och tandhälsan och därigenom patientens hela välmående. Genom att förebygga och följa upp symtom från munnen säkras man att cancervården framskrider och påverkar patientens livskvalitet positivt.

Denna guide beskriver olika cancerbehandlingars påverkan på munhälsan och stöder patienten i egenvården av munnen och uppföljningen av symtom från munnen under och efter cancerbehandlingen.

Cancerbehandlingarnas inverkan på munhälsan

Till de viktigaste behandlingsformerna vid cancer hör operation, strålbehandling, olika läkemedelsbehandlingar och stamcellsbehandling. Dessa kan ges antingen var för sig eller i kombinationer.

Även om olika behandlingsformer blivit effektivare och noggrannare kan riktas till ett specifikt område har man inte kunnat undvika symtom från munnen.

Läkemedelsbehandlingen har utvecklats och utvecklas fortfarande inom cancervården, vid sidan av stamcellsbehandlingar har nya målinriktade läkemedel samt immunologiska behandlingar kommit. Forskning pågår vad gäller de nya cancermedicinernas biverkningar på munhälsan.

Symtomen i munhålan kan bero på cancerbehandlingen eller vara biverkningar av behandlingen. Symtomen kan vara akuta eller kroniska.

Möjliga symtom är:

- ▶ smärta och svullnad i munslemhinnan, mukositt
- ▶ förändringar i smaksinnet
- ▶ muntorrhet
- ▶ infektioner och sår
- ▶ känslighet för het eller kall mat/dryck
- ▶ sväljsvårigheter
- ▶ hål i tänderna

Symtomen blir mycket allvariga i synnerhet om de påverkar intaget av mat och dryck. En följd kan vara vätskebrist eller undernäringstillstånd. Vid svåra smärtor i munnen och svårigheter med att äta och dricka är det viktigt att kontakta vården.

Cytostatika

Cancerbehandling med cellgifter (cytostater) påverkar förutom sjuka celler även friska celler. Cytostatika hindrar munslemhinnans skyddande epitel från att förnyas normalt. Behandlingen hämmar bildningen av röda blodkroppar i benmärgen och utsätter därmed patienten för svamp-, virus- och bakterieinfektioner och ökar även benägenheten för blödningar från tandkött och slemhinnor samt att dessa förstoras.

Cytostatika har också en försvagande inverkan på sekretion som kan leda till muntorrhet. Nedsatt salivproduktion och kräkningar ökar risken för hål i tänderna.

Mängden karies- och laktobacillbakterier kan vara riklig i munnen, vilket också ökar risken för hål i tänderna.

Hos dem som behandlas med cytostatika kan munslemhinnans symtom variera från lindrig smärta till kraftig muninflammation samt sår. En starkt brännande känsla kan förekomma. Sår kan uppstå i mungiporna och på läpparna, även störningar i smaksinnet är möjliga.

En del biverkningar uppkommer genast, medan andra uppträder efter några dagar eller till och med veckor. Förändringar i munnen är dock i regel övergående och upphör efter avslutad behandling.

Ifall cytostatikabehandlingen måste kombineras med strålbehandling som riktas mot området kring spottkörtlarna förstörs munnens motståndskraft i praktiken helt.

”

”...efter cytostatikan kändes munnen konstig i en dryg vecka ... slemhinnorna fick liksom ett 'nytt lager'... slemhinnorna var sköra och började gå sönder i halsen...”

”

”...under cytostatikadroppet blev halsen sjuk och irriterat röd ... att dricka isvatten/saft hjälpte...”

Strålbehandling

Strålbehandling dödar cancerceller men påverkar även friska celler. Biverkningarna varierar enligt vilket område i kroppen som behandlas. I synnerhet strålbehandling mot huvudets och halsens område ger såväl övergående som bestående skador i området kring munnen.

Sköra och torra slemhinnor gör det svårare att till exempel använda tandprotes, eftersom slemhinnorna inte har smörjande saliv. Muntorrhet är ett betydande besvär hos patienter med cancer i huvud- och halsområdet eftersom det vanligen är varaktigt. Spottkörtlarna återställs dock inom ungefär två år.

En allvarlig biverkan på längre sikt är osteoradionekros (bennekros efter en strålningsskada) som fås vid strålbehandling mot området kring munnen. Osteoradionekros är ett öppet sår på munslemhinnan, som når ner till benet och där läkningen dröjt över sex månader. Detta är mest typiskt då strålbehandling riktats mot underkäken. Risken för osteoradionekros kan öka om en eller flera tänder tagits bort i området. Strålningsskadorna kräver specialkompetens, och därför är det bäst att kontakta polikliniken för mun- och käksjukdomar.

Strålbehandlingens biverkningar i munnen:

- ▶ minskad salivutsöndring
- ▶ torra läppar
- ▶ störningar i smaksinnet
- ▶ skador på slemhinnan (mukosit)
- ▶ förkortade och strama muskler
- ▶ käklås
- ▶ hål i tänderna på grund av nedsatt salivutsöndring

”

”...med strålbehandlingen försvann smaksinnet i tre månader. Bara citron smakade en aning. Smaken av sött känner jag fortfarande inte...”

”

”...munnen strålades. Munnen blev riktigt sjuk och öm och smaksinnet förändrades...”

Stamcellsbehandling

Stamcellsbehandling används ofta vid hematologiska cancerformer, till exempel lymfom, leukemi och multipelt myelom. Vid stamcellstransplantation förekommer minskad salivutsöndring, vilket exponerar för flera mun- och tandsjukdomar som karies, svampinfektioner och skador på slemhinnan (mukositis). Mukositis är en betydande biverkan hos patienter som genomgått stamcellstransplantation.

Infektioner är en allvarlig komplikation vid stamcellsbehandling. Infektioner i munhålan kan i vissa fall utgöra grunden för andra infektioner eftersom munnen är en idealisk "groplats" för mikrober. Stamcellstransplantationer ger även ofta upphov till illamående och kraftiga uppkastningar som skadar tänderna.

”

"...de värsta symtomen under stamcellstransplantationen... munnen var sårig och riktigt öm, jag kunde inte borsta tänderna... och att äta och dricka var svårt..."

Målriktade läkemedels eventuella biverkningar på munhälsan är muninflammation (stomatit), muntorrhet, smärta i munhålan eller på tungan, nedsatt eller avsaknad av smaksinne, munsår, spruckna läppar, blödning, försämrad sårhäkning, käkens osteonekros (sår på munslemhinnan som når ända ner till benet) och en besvärande känsla i munnen.

Immunterapi eller immunologiska cancerbehandlingar

Vid immunterapi försöker man effektivisera kroppens immunförsvar för att det ska angripa cancercellerna. Vid immunterapi kan patienten ges ämnen eller celler som förstör cancercellerna.

I dag utvecklas och undersöks immunologisk cancerbehandling aktivt. Eventuella biverkningar på munhälsan är kräkningar, sår och inflammationer i munnen samt förändringar i smaksinnet.

Riktade läkemedel eller biologiska cancerläkemedel

Målriktade läkemedel är riktad behandling mot cancer. Det finns många olika målriktade läkemedel och de har ofta färre biverkningar än stamcells- och strålbehandling, eftersom läkemedlets effekt i huvudsak riktas mot cancercellerna.

”

"...4-5 dagar efter behandlingen gjorde munnen ordentligt ont. Jag hade svår värk och det kändes nästan som om slemhinnorna var trasiga..."

”

"...efter avslutad behandling hade jag en brännande känsla i munnen..."

”

"...förändringarna i smaksinnet påverkade matlusten negativt..."

”

"...halsont, torr mun..."

Munvårdens betydelse vid cancerbehandling

Biverkningar vid cancerbehandling kan försvåra näringsintaget, skada slemhinnorna samt förvärra smärtan och infektionerna. I värsta fall kan symtomen i munhålan försvaga allmänkonditionen vilket kan leda till att behandlingen måste avbrytas för att tillståndet ska bli bättre. Muntorrhet som en följd av nedsatt salivutsöndring är ett vanligt besvär hos dem som genomgår cancerbehandling. Muntorrhet kan förekomma utan större symptom, varvid besväret kanske inte uppmärksammas tillräckligt. Minskad salivutsöndring exponerar patienten för slemhinneskador och svamp- och bakterieinfektioner. Torr mun kan ge upphov till smärta, störningar i smak- och luktsinne, sväljningssvårigheter och ökad risk för hål i tänderna.

Slemhinneskada eller mukositis innebär sår på munslemhinnan, smärta och sväljningssvårigheter. Tillståndet har en betydande negativ effekt vad gäller livskvaliteten hos cancerpatienter, dessutom kan mukositis fördröja cancervården och därigenom försämra tillfriskningsmöjligheterna. God munhygien är en viktig del i förebyggandet av mukositis i munhålan. Munhälsan kan dessutom belastas av illamående och kräkningar som följer av vissa cancerbehandlingar. Kräkning orsakar tandslitage, erosion, det vill säga att tandytan löses upp av syror. Munnen bör sköljas med vatten efter kräkning, däremot ska man undvika att borsta tänderna under en halv timme för att den uppmjukade emaljen inte ska nötas mekaniskt. Även trötthet leder ofta till att munvården blir eftersatt. Munnen kan dessutom som en följd av biverkningarna göra så ont att det är besvärligt att vårda munnen.



Effektiviserad egenvård av munnen bidrar dock till att upprätthålla munhälsan och därigenom förebygga de skador som cancerbehandlingen orsakar, vilket främjar vården och tillfrisknandet.

Hur kan jag själv påverka munhälsan under och efter en cancerbehandling?

God munhygien

Tandborstning

Beroende på symtomen i munhålan ska man varsamt borsta tänderna, tandköttet och tungan två gånger om dagen, gärna på morgonen före frukost och på kvällen före läggdags.

Efter varje måltid bör tänderna sköljas med svalt vatten. Tandborsten ska vara tillräckligt mjuk för att inte skada det sköra tandköttet eller slemhinnorna. För att effektivt avlägsna plack på tandytan rekommenderas att man gör små runda rörelser med tandborsten, med ett lätt penngrepp i 45 graders vinkel. Undvik att ta i för hårt, en varsam borstning skadar inte tandköttet.

Tandborsten ska sköljas väl efter användning och förvaras så att borstdelen torkar (borstdelen uppåt), eftersom bakterier trivs i en fuktig borste. Tandborsten bör bytas regelbundet, varje månad eller vid behov oftare.

Ifall munnen är sjuk och öm, eller om du inte kan gapa ordentligt kan du i stället för tandborste använda mjuka muntork/tops för att rengöra munnen och tänderna. Dessa avlägsnar dock inte tillräckligt effektivt plack på tandytan varför rekommendationen är att man fortsätter rengöra med tandborste genast detta är möjligt.

”

” jag köpte en bambutandborste med behagliga och mjuka naturfiber så att jag kan borsta tänderna...”

”

”...att borsta tungan försiktigt med en väldigt mjuk borste (avsedd för småbarn) hjälpte när svampinfektionen var som värst...”

Att borsta tungan rekommenderas inte om strålbehandling getts mot huvud- och halsområdet. I övrigt bör tungan yta rengöras regelbundet eftersom den ofta kan ha beläggningar.

I fråga om tandkräm rekommenderas fluortandkräm med en fluorkoncentration på 1 500 ppmF. I vissa fall rekommenderas patienter som fått strålbehandling mot huvud- och halsområdet en tandkräm med högre fluorhalt för att förebygga karies. Dessa är receptpreparat som fås efter behov av vårdande tandläkare/läkare.

Kontrollera gärna tandkrämers smaker och löddring och prioritera apotekets löddringsfria eller låglöddrande tandkrämer där smakämnen är milda eller saknas helt.

Rengöring av tandmellanrum

Förutom tandborstning rekommenderas daglig rengöring av tandmellanrum. Det kan dock vara bra att få bekräftat av till exempel en cancervårdenhet att det inte föreligger någon risk för skador på slemhinnan vid rengöringen av tandmellanrummen. Det här är framför allt viktigt för patienter som fått strålbehandling mot huvud- och halsområdet, samt för dem som har trombocytopeni (för liten mängd blodplättar i blodet) eller störningar i blodets koaguleringsförmåga.

Tandproteser

Helprotesen eller deltandprotesen ska ”sitta” så bra som möjligt i munnen eftersom dåligt ”sittande” och rörliga proteser irriterar och skadar den sköra munslemhinnan. Tandprotesen bör sköljas efter måltid för att matrester mellan protes och slemhinna inte ska irritera den känsliga slemhinnan.

Tandprotesen ska rengöras morgon och kväll med tandborste/protesborste och flytande tvål eller kräm/skum avsedd för protes minst två gånger per dag. Ta ut protesen till natten och förvara den ren och torr.

Om slemhinnan är sjuk och skadad bör tandprotesen användas så lite som möjligt.

Munsköljningsvätskor

Munsköljningsvätskor kan användas för att stöda en god munhygien, förebygga infektioner och återfukta munslemhinnan. Munsköljningsvätskan ska vara alkoholfri. Sköljning med saltvatten eller soda-saltvatten lugnar och rengör slemhinnan (1 tsk salt eller 1 tsk salt och 1 tsk soda/1 l hett vatten, skölj när vätskan svalnat). Ljummet kamomillate är även lugnande för munslemhinnan.

Fuktning av läppar och mun

Läppcerat och salvor är bra vid fuktning av torra läppar. När till exempel huvudets och halsens område strålbehandlas blir läpparna torra. Tillräckligt intag av vatten är också viktigt då detta hjälper till att hålla munslemhinnan fuktig. Den rekommenderade mängden vatten per dygn är ungefär 1 ½–2 liter.

För fuktning av munslemhinnan kan man använda återfuktande tabletter, munsköljningsvätskor eller gel som finns på apoteket. Matolja (ryps, oliv, lin) kan också användas till att fukta och vårda slemhinnor – då slemhinnans yta är oljig känns den fuktigare.

Ta olja på till exempel en tops och smörj slemhinnor och tandkött. Prova gärna detta före läggdags. Att dricka 1 msk olja hjälper också mot sträv eller torr hals.

Tuggning ökar salivutsöndringen, så bland annat xylitol-tuggummi kan vara till hjälp. Den som har känslig mage bör dock beakta xylitollets laxerande verkan. Färsk krossad ananas kan öka salivutsöndringen, men tänk på syrligheten som kan irritera känsliga och sköra slemhinnor. Syror har även en erosiv effekt (orsakar frätskador) på tänderna.

För att återfukta slemhinnorna och lindra eventuell smärta i munnen kan man prova att suga på isbitar. En god munhygien kräver utöver god egenvård tillräckligt täta kontrollbesök hos tandläkare och munhygienist.

Kom ihåg att alltid tala om för din vårdande läkare ifall du ska genomgå behandling i munnens område. Det är viktigt att du även berättar för din tandläkare och munhygienist om vilka cancerbehandlingar du eventuellt har fått eller ska få.

På apoteket finns produkter som återfuktar och lugnar munnen, till exempel tandkrämer, sugtabletter, gel, spray och munvatten.

”

”...muntorrheten har jag behandlat med tuggummi, som hjälpt bäst mot besväret. Fuktighetsgel och spray hjälper bara en stund... till natten har jag fuktat munnen med olja som i viss mån har lindrat torrheten...”

”

”...tätare kontrollbesök minskar bekymren och hjälper till att hålla fast vid munvårdsrutinerna...”

Kosten och munhälsan

Hälsosamma matvanor gynnar mun- och tandhälsan, och påverkar även hela kroppen. För tändernas skull är det viktigt att ha en regelbunden måltidsrytm. Som törstsläckare rekommenderas vatten. Söta och osyrade produkter kan avnjutas under måltiden.

5–6 måltider per dag är ett lämpligt antal födointag. Då hinner saliven neutralisera syran i munnen mellan måltiderna. Beakta även användningen av socker. I stället för att ofta äta sött som ger långvariga syraangrepp kan man koncentrera intaget av söta saker till några få tillfällen eller ännu hellre i anslutning till måltider. Var uppmärksam på livsmedel som innehåller socker och syror då dessa orsakar hål i tänderna och tanderosion.

Syra bildas lätt av kolhydraterna i kosten, till exempel:

- ▶ bakverk och sötsaker
- ▶ kakao och andra sötade drycker
- ▶ potatischips och andra snacks
- ▶ sylt och marmelad
- ▶ torkad frukt

Syraangrepp är en reaktion där bakterierna i munnen producerar syror av socker och andra kolhydrater. Dessa syror löser upp mineralerna i tandemaljen. Nästan varje gång vi äter eller dricker utsätts munnen för syraangrepp.

Syraangreppets skadliga effekter kan förhindras genom att använda xyli-
tolprodukter (tuggummi, pastiller) genast efter måltiden eller mellanmålet.

Att tugga ökar salivutsöndringen. Livsmedel som kräver tuggning är
fullkornsprodukter, grönsaker och frukt. En ökad salivutsöndring hjälper
tänderna att reparera de skador som uppkommit genom syraangrepp.

Cancerbehandlingars inverkan på kosten

Cancerbehandlingar kan ge upphov till aptitlöshet, smaksinnesförändringar och olika grader av sväljningsbesvär. Av den anledningen kan det ibland vara svårt att följa den kost som är hälsosammast för munnen och tänderna.

Då slemhinnorna är infekterade och sköra bör man undvika kraftigt kryddad och sur mat. Vad gäller bär är det bra att undvika jordgubb, även paprika, tomat och citrusfrukter kan irritera slemhinnorna.

När slemhinnorna är sköra är det även skäl att vara försiktig med grov och hård mat. Mjuka och milda rätter som är lagom varma, det vill säga inte för varma eller kalla, är en bra lösning.

Prioritera små, lätta och uppiggande måltider flera gånger om dagen.

”

”jag kunde bara äta bananer eller torkade fikon. Jordgubbar och tomater var värst...”

”... att äta grov och varm mat var svårt då munnen gjorde ont. Isbitar och annan kall mat kändes bra...”

”

”...under ett par månader åt jag inget annat än drickbar yoghurt...”

”

”...att äta med sjuk mun är svårt och om man inte äter påverkas humöret och allmänkonditionen och återhämtningen...”

En cancersjukdom ökar ofta energibehovet. Samtidigt kan patienten ha dålig aptit och svårigheter att äta på grund av illamående eller smärta i munnen. Detta kan ge upphov till undernäring som ökar risken för komplikationer, förlänger vårdtiden och påverkar patientens egen aktivitet.

Svårigheter med att äta bör uppmärksammas och vid behov diskuteras med vårdpersonalen.

Källförteckning:

Duodecim, Oppiportti. Syöpätaudit.

European Oral Care in Cancer Group Oral Care Guidance and Support.
cancernurse.eu/documents/EOCCGuidelinesv7.pdf

Hammaslääkäriliitto. Syöpäpotilaan suunhoito.
hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/suu-ja-yleisterveys/syopapotilaan-suunhoito

Hammaslääkäriliitto. Terveelliset ruokatottumukset.
hammaslaakariliitto.fi/fi/suunterveys/yleistietoa-suunterveydesta/ravinto-ja-suunterveys/terveelliset-ruokatottumukset

Lääkärin tietokannat ja hammaslääketiede.
terveysportti.fi.ezproxy.turkuamk.fi/terveysportti/koti

National Cancer Institute. Oral Complications of Chemotherapy and Head/Neck Radiation (PDQ®)–Patient Version.
cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/mouth-throat/oral-complications-pdq

Oral care guidance: an update.
e-eso.net/sessions/session_442.do?methodcall=getSlides&idegrandround=900&download=0

Yliopiston apteekki. Suunhoito tuotteet.
yliopistonapteekki.fi/terveys-ja-apteekki/suu-ja-hampaat/kuiva-suu.html

Vid utarbetandet av guiden har man använt viktiga erfarenhetsdata som samlats in från cancerpatienter genom en kvantitativ studie. Studien genomfördes som enkätundersökning i slutna Facebook-grupper som Suomen Syöpäpotilaat ry administrerar.



bioXtra

Kosteutta ja suojaa kuivalle suulle bioXtra®-sarjan tuotteilla

bioXtra®-tuotteiden innovatiivinen teknologia mahdollistaa välittömän avun ja kosteuden tunteen suussa.

bioXtra® ylläpitää suun luonnollista tasapainoa syljen tavoin.

Markkinoija: Tamro Oyj

www.bioxtra.fi



Regionala cancerföreningar ordnar mångsidig verksamhet och stöd för cancerpatienter.

www.cancerforeningen.fi/organisationen/
medlemsföreningar

VAR INTE ENSAM - NÄTVERKA

Har du eller en nära anhörig cancer? Var inte ensam – gå med i patientnätverk som finns på Facebook. Nätverkens Facebookgrupper upprätthålls av föreningen Cancerpatienterna i Finland.

Via patientnätverken kommer man i kontakt med andra som drabbats av samma cancersjukdom och kan dela med sig av sina erfarenheter till andra i samma situation.

Cancer är ett samlingsnamn för cirka tvåhundra olika cancersjukdomar. En del av sjukdomarna är mycket allmänna med tusentals insjuknade varje år, men en stor del av cancersjukdomarna drabbar endast ett fåtal. Många av de drabbade och deras närstående upplever det som mycket meningsfullt att få träffa andra i en liknande situation eller som tillfrisknat.

www.syopapotilaat.fi/sv/patientnatverk



KATTAVAA HAMMASHOITOA

Milloin kävit viimeksi hammas-tarkastuksessa? Varaa aika helposti ajanvaraus.mehilainen.fi tai numerosta 010 273 8000*. Tervetuloa!

Palvelumme kattavat myös suukirurgian kaikki toimenpiteet! Tervetuloa!



Hammas Mehiläinen Forum
Mannerheimintie 20 B, 5. krs.

* Soitto kiinteän verkon liittymästä sekä matkaviestin-verkon liittymästä maksaa 0,0835 €/puh. + 0,1669 €/min.



CANCERPATIENTERNA I FINLAND RF

Cancerpatienterna i Finland rf är patienternas egen förening. Vi driver patienternas rättigheter och fungerar som en del av det europeiska cancerpatientsamfundet. Vi är medlem i Cancerföreningen i Finland och en del av Cancerorganisationerna.

I Finland konstateras årligen ungefär 34 000 nya cancerfall och antalet drabbade är över 230 000. Vi finns till för dem som insjuknat i cancer och deras närstående. Vi erbjuder en möjlighet till kamratstöd på nätet samt tillförlitlig information om cancersjukdomar. Vi bedriver också intressebevakningsarbete i samarbete med andra organisationer.

Du kan kontakta oss via e-post, telefon och sociala medier.

www.syopapotilaat.fi/sv/framsidan
www.facebook.com/syopapotilaat/

PATIENTGUIDER

Guiderna ger vetenskapsbaserad information om cancer samt om den livsförändring som sjukdomen innebär. En del av guiderna behandlar en viss cancersjukdom, medan andra belyser specifika frågor om cancerbehandlingar. Du kan läsa och skriva ut cancerguiderna avgiftsfritt i pdf-format på webbplatsen syopapotilaat.fi på både svenska och finska. Finskspråkiga guider kan även beställas i tryckt format. Privatpersoner kan beställa tryckta guider avgiftsfritt till sin hemadress. För tryckning och distribution av svenskspråkiga guider står Österbottens Cancerförening.

Du hittar urvalet av guider på adressen www.syopapotilaat.fi/sv/patientguider.





Suomen Syöpäpotilaat - Cancerpatienterna i Finland ry