

Mund- und Zahnpflege

Eine Information für Patienten
mit onkologischen Erkrankungen





Inhalt



Mundschleimhaut und Onkologie	Seite 5
Veränderungen der Mundschleimhaut	
Stomatitis	6
Soor	7
Xerostomie	8
Blutungsneigung	10
Pflege des Mundes	11
Pflege der Zähne	11
Pflege der Mundschleimhaut und der Zunge	14
Ernährung	15

Liebe Patientin, lieber Patient,

Der Mund ist ein sehr sensibler, intimer und besonderer Bereich unseres Körpers. Denken Sie daran, wie viel Sie über den Mund erleben, wahrnehmen und ausdrücken können: Essen, Trinken, Zärtlichkeit, Lächeln, Sprechen, Singen usw..

Gesunde Zähne und eine gesunde Mundschleimhaut, ein gesunder Mund, sind für das Wohlbefinden jedes Menschen wichtig – und deshalb auch uns Pflegenden ein großes Anliegen.

Durch Ihre Erkrankung oder auch durch die Therapie, die Sie bekommen, kann Ihr Mund – Lippen, Mundschleimhaut und die Zähne – gefährdet sein.

Wir wünschen Ihnen, dass Ihr Mund gesund bleibt und dass Sie weiter Freude an Essen, Trinken und Ihrem Mund haben.

Deshalb möchten wir Ihnen mit dieser Broschüre einige Informationen geben, die Ihnen in dieser Zeit hilfreich sein können.

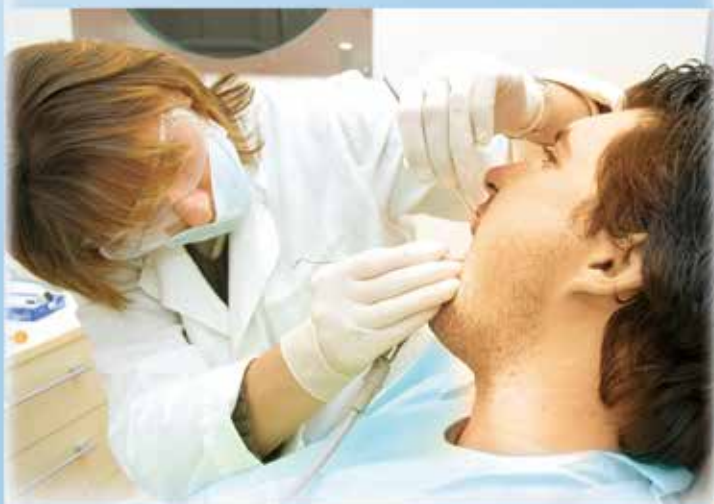
Wenn beim Lesen Fragen entstehen, wenden Sie sich gerne an uns und wir werden gemeinsam mit Ihnen versuchen, eine Antwort zu finden.

Das Team Ihrer Station





Ein wichtiger Hinweis zu Beginn:
Suchen Sie, wenn möglich, vor Beginn Ihrer Therapie
Ihren Zahnarzt auf, der Ihre Zähne untersucht, evtl. vorhandene
Probleme beheben kann und eine professionelle Zahnreinigung
durchführt – dann sind Sie bestens vorbereitet.





Mundschleimhaut und Onkologie

Die Zellen, die die Mundschleimhaut bilden, gehören zu den Zellen des Menschen, die sich ständig erneuern und häufig teilen. Laufend – bei gesunden wie bei kranken Menschen – wachsen im Mund neue Zellschichten „von unten“ nach und so werden die Zellen innerhalb von 7 - 14 Tagen „runderneuert“. Das kennen Sie aus eigener Erfahrung: Verletzungen der Zunge oder des Mundes heilen schon nach wenigen Tagen vollständig ab – schneller als eine Hautverletzung.

Diese hohe Wachstumsrate der Mundschleimhautzellen ist für die Behandlung Ihrer Erkrankung mit Chemotherapie (Zytostatika) oder mit Strahlentherapie ein Vor-, aber z. T. auch ein Nachteil.

Der Vorteil: Da sich das Gewebe ständig erneuert, werden geschädigte Zellen rasch wieder durch gesunde Zellen ersetzt. Der Nachteil: Wie alle sich häufig teilenden Zellen im Körper sind die Zellen der Mundschleimhaut sehr empfindlich gegenüber Strahlen- und Chemotherapie.

Folge: Die oberste Zellschicht der Mundschleimhaut wird vorübergehend geschädigt. Diese Schädigung kann unterschiedliche Ausmaße haben und ist abhängig von der Therapie, die Ihre Ärzte für Sie bestimmen.

Regelmäßige und sorgfältige Mundpflege während der Therapie kann Probleme verhindern bzw. aufgetretene Beschwerden lindern. Dazu möchten wir Ihnen hier einige Tipps geben.

Wir möchten Ihnen zu Beginn einige Veränderungen, die auftreten können, vorstellen und dann Möglichkeiten beschreiben, wie Sie solchen Veränderungen vorbeugen können.





Veränderungen der Mundschleimhaut

Mundschleimhautentzündung (Stomatitis)

Was ist das?

„stoma“ (griech.) = Mund, „itis“ bezeichnet immer eine entzündliche Reaktion. Es handelt sich also um eine entzündliche Reaktion der Mundschleimhaut (MSH). Dabei geht es hier weniger um eine Entzündung aufgrund von Bakterien oder Viren – vielmehr reagiert die MSH „gereizt“ auf die Belastung durch einzelne Zytostatika oder eine Strahlentherapie im Kopf-Hals-Bereich. Zusätzlich kann dann natürlich – wenn die MSH geschwächt ist – eine bakterielle oder eine Pilzinfektion hinzu kommen.

Wichtig: Nicht alle Zytostatika sind „mundschleimhauttoxisch“, d. h. nicht alle gefährden die Mundschleimhaut.

Es gibt hier große Unterschiede! Lassen Sie sich im Einzelnen über das Medikament, das Sie bekommen, von den Pflegenden der Station aufklären.

Wie zeigt sich das? Symptome

Die Mundschleimhaut ist – wie gesagt – „gereizt“.

Es treten die klassischen Entzündungszeichen auf:

- Gerötete und geschwollene Schleimhäute mit offenen Stellen, Lippen und Zunge sind oft mitbetroffen.
- Schmerzen, Brennen, Schluckbeschwerden
- Überempfindlichkeit bei heißen und scharfen Speisen
- Sog. Aphten, d. h. weiße oder rote Bläschen, die sehr schmerzhaft sind und vereinzelt oder gehäuft auftreten.

Die Weltgesundheitsorganisation WHO teilt das Ausmaß der Stomatitis in vier Stufen ein: Stomatitis Grad I - IV.

Was können Sie vorbeugend tun?

Wichtig ist eine sorgfältige Pflege Ihres Mundes. Wir beschreiben im zweiten Teil dazu verschiedene Maßnahmen.

Pilzinfektion im Mund (Mundsoor, Candida-Mykose)

Was ist das?

Im gesunden Mund befinden sich 200 - 300 Arten verschiedener Keime, die in einem gesunden Gleichgewicht stehen und das Milieu, das ein gesunder Mund braucht, aufrechterhalten.

Durch eine verminderte Abwehrkraft (bei Chemotherapie oder Bestrahlung, aber auch bei der Einnahme von Medikamenten wie Antibiotika oder Cortison) kann der *Candida albicans*, eine Hefepilzart, überhand nehmen und eine Pilzinfektion, genannt Soor oder Candidose, hervorrufen. Diese kann sich über die Mundhöhle auch in die Speiseröhre hinein ausbreiten.

Wie zeigt sich das? Symptome

- Zunge und Schleimhaut haben weiß-gelbliche, runde, längliche bis flächenförmige Beläge.
- Diese Beläge lassen sich nicht abwischen.
- Die Geschmacksempfindung nimmt ab.
- Wattegefühl auf der Zunge
- Eventuelle Schluckschmerzen

Was können Sie vorbeugend tun?

Zur Therapie stehen verschiedene Medikamente lokal oder systemisch zur Verfügung, die bei richtiger Anwendung sehr effektiv sind, sogenannte Antimykotika. Der Arzt wird Ihnen diese gegebenenfalls verschreiben.



Veränderungen der Mundschleimhaut

Mundtrockenheit (Xerostomie)

Was ist das?

Xerostomie („xeros“ griech. = trocken, „stoma“ griech. = Mund) bedeutet Mundtrockenheit, d.h. es fehlt Speichel.

Ein kleiner Exkurs zur Wichtigkeit des Speichels – dieser wunderbaren Flüssigkeit in unserem Mund: Der Speichel wird in 3-paarig angelegten Speicheldrüsen produziert – die wichtigsten und fleißigsten sind die sogenannten Glandulae parotis, die Ohrspeicheldrüsen. Alle Speicheldrüsen zusammen produzieren täglich ca. 1-1,5 Liter Flüssigkeit. Die Speichelproduktion geschieht unbewusst, kann also willentlich nicht beeinflusst werden. Tagsüber wird, angeregt durch die Kautätigkeit bei der Nahrungsaufnahme, viel mehr Speichel gebildet als nachts.

Der Speichel besteht zu ca. 95% aus Wasser. Darüber hinaus enthält er Substanzen wie Defensine (sozusagen körpereigene Antibiotika), Enzyme und Immunglobuline, die es ihm ermöglichen, seine vielfältigen Aufgaben zu lösen.

Aufgaben des Speichels

■ in Bezug auf die MSH und die Zähne:

Der Speichel hält die MSH und die Zunge feucht und geschmeidig und reinigt sie. Durch seine Inhaltsstoffe, v.a. die Immunglobuline, trägt er dazu bei, das gesunde Milieu im Mund aufrechtzuerhalten und schädliche Bakterien, Pilze oder Viren abzuwehren.

In den Zahnbelägen finden sich sehr viele Bakterien. Durch Säuren, die beim Stoffwechsel dieser Bakterien entstehen, wird der Zahnschmelz „aufgeweicht“ und das Zahnfleisch angegriffen. Dadurch entstehen Karies und Parodontitis (Zahnfleischartzündung), die zur Parodontose führen können. Der Speichel kann nun einerseits die Säuren neutralisieren, andererseits remineralisiert er den Zahnschmelz, d.h. er fügt wieder Calcium hinzu, sodass der Schmelz seine alte Festigkeit wiedergewinnt.

Aufgaben des Speichels

■ in Bezug auf die Nahrung und den Geschmack:

Der Speichel hilft, die Verdauung in Gang zu setzen: Nahrungsstoffe werden bereits im Mund sozusagen vorverdaut.

Andererseits lässt er das Essen besser schmecken:

Er löst Geschmacksstoffe, die man bei einem „trockenen“ Mund nicht schmecken würde. Folge: Man isst weniger, weil es nicht schmeckt, man kaut weniger und dadurch wird noch weniger Speichel produziert ...

Sie können sich vorstellen, dass die Xerostomie nicht nur sehr unangenehm ist, sondern auch andere Probleme mit sich bringen kann.

Wie zeigt sich die Xerostomie?

- Das Sprechen fällt schwer.
- Die Zunge „klebt“ am Gaumen.
- Der Geschmackssinn nimmt ab.
- Zäher Speichel
- Risse an Mundschleimhaut und Lippen

Was können Sie tun?

Am wichtigsten ist es, aktiv den Speichelfluss anzuregen z. B. durch:

- Vermehrtes Kauen von festen Nahrungsmitteln
- Das Massieren der Ohrspeicheldrüse – lassen Sie sich diese Maßnahme, die Sie leicht ohne fremde Hilfe durchführen können, von den Pflegenden der Station erläutern.
- Das Kauen von – natürlich zuckerfreiem – Kaugummi.
In der Forschung wurde nachgewiesen, dass dies eine sehr effektive Maßnahme sein kann, um den Speichelfluss zu fördern.
- Die Entwicklung innerer Bilder, die sogenannte Imagination:
z. B. die Vorstellung, in eine Zitrone zu beißen bzw. einer festlich gedeckten Tafel mit Leibspeisen.

Sie können auch den Mund sozusagen „von außen“ befeuchten:

- Nehmen Sie viel Flüssigkeit – z. B. jede Stunde ein Glas Wasser – zu sich.
- Achten Sie darauf, dass die Luftfeuchtigkeit im Raum ausreichend ist.
- Lassen Sie sich vom Arzt ein geeignetes sogenanntes Speichelerersatzmittel („künstlicher Speichel“) verschreiben.





Veränderungen der Mundschleimhaut

Blutungsneigung

Was ist das?

Durch die Chemotherapie und/oder durch die Strahlentherapie kann es zu einer Schädigung der Blutzellen kommen – auch der Blutplättchen, der sogenannten Thrombozyten, die für die Blutgerinnung von Bedeutung sind.

Ein Mangel an Thrombozyten kann zu Blutungen führen, die sich u.a. in der Mundschleimhaut zeigen können.



Wie zeigt sich das?

- Blutungen beim Zähneputzen oder beim Kauen von groben Nahrungsmitteln
- Nasenbluten beim Schnäuzen
- Spontane Blutungen und kleine Blutergüsse (Hämatome) durch winzige Verletzungen der Mundschleimhaut

Was können Sie tun?

- Keine harten, heißen und scharf gewürzten Speisen und Getränke – somit vermeiden Sie Verletzungen
- Speiseeis und gekühlte oder halbgefrorene Getränke sind aufgrund ihrer gefäßverengenden, abschwellenden Wirkung zu empfehlen. Sie tun einfach gut.



Pflege des Mundes

Wir möchten Ihnen nun einige konkrete Hinweise geben, wie Sie Ihren Mund gesund erhalten können.

Beobachtung

Es ist in dieser Zeit der Therapie besonders wichtig, dass Sie Veränderungen rechtzeitig wahrnehmen und mitteilen, sodass Probleme erkannt und rasch behandelt werden können. Im Krankenhaus sehen sich die Pflegenden oder Ihre Ärztin/Ihr Arzt Ihre Mundverhältnisse genau an. Diese werden dann zur Verlaufskontrolle dokumentiert.

Wenn Sie zu Hause sind, sollten Sie diese Kontrollen beim täglichen Zähneputzen und mit Hilfe einer Taschenlampe vor dem Spiegel selbst übernehmen.

Achten Sie dabei auf die oben erwähnten Veränderungen.

Pflege der Zähne

Nach wie vor ist regelmäßiges und sorgfältiges Zähneputzen die wichtigste Maßnahme gegen Erkrankungen der Zähne und des Zahnfleisches – auch und besonders jetzt.

Es kann sein, dass Sie Ihre Zahnpflege wegen einer eventuell vorhandenen Blutungsneigung nur eingeschränkt durchführen dürfen. Darüber und über die dann geltenden Vorsichtsmaßnahmen würden Sie von uns bzw. Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt informiert werden. Ansonsten geben wir Ihnen – in Übereinstimmung mit aktuellem Wissen aus der Zahnheilkunde – folgende Empfehlungen:





Pflege des Mundes

Zahnputztechnik

- Putzen sie Ihre Zähne mindestens 2 x täglich morgens und abends 2 - 3 Minuten lang, besser noch nach jedem Essen. Zahnmediziner empfehlen, nicht unmittelbar nach dem Essen zu putzen, sondern ca. 30 Minuten zu warten, vor allem nach dem Genuss von sauren Drops, Früchten oder Säften. Die Begründung: Die Säure hat den Schmelz vorübergehend angeätzt und mit der Zahnbürste könnten dann kleinste Partikel herausgebürstet werden. Bei einer kurzen Wartezeit hat der Speichel Zeit für den Prozess der Remineralisierung und die den Zahnschmelz angreifenden Säuren sind schon wieder etwas neutralisiert.



- Beginnen Sie mit den am schwierigsten zugänglichen Regionen mit rüttelnden Bewegungen und ohne fest auf das Zahnfleisch zu drücken. Lösen Sie die Plaque (die weichen Zahnbeläge einschließlich der dort versammelten Bakterien) und entfernen sie diese mit einer auswischenden Bewegung vom Zahnfleisch in Richtung Zähne.
- Zahnseide oder Interdentalbürstchen helfen Ihnen, auch die Zahnzwischenräume sauber zu halten.
- Im Handel sind auch „Fingerzahnbürsten“ erhältlich, die eine sehr schonende Zahnreinigung ermöglichen, wie sie vor allem bei einer Blutungsneigung wichtig ist.

Zahnbürste

Verwenden Sie eine weiche Vielbüschel-Bürste mit abgerundeten Kunststoffborsten. Naturborsten können nicht so gut sauber gehalten werden und enthalten dann zu viele Keime.

Wechseln Sie die Bürste alle vier Wochen.

Stellen Sie die Zahnbürste mit dem Bürstenkopf nach oben in den Zahnputzbecher, damit sie gut trocknen kann.

Zahnpasta

Achten sie bei der Zahnpasta auf einen Fluoridanteil von 1000 –1500 ppm. Fluorid härtet den Zahnschmelz und schützt so vor Karies.

Zahnprothese

Sie soll während der Behandlung wie gewöhnlich getragen und gereinigt werden.

Sollten Mundschmerzen oder Druckstellen auftauchen, melden Sie dies bitte gleich dem Pflegepersonal oder dem Arzt.





Pflege des Mundes

Pflege der Mundschleimhaut und der Zunge

Eine gesunde Mundschleimhaut ist – wie oben beschrieben – feucht, rosig, gut durchblutet, sauber und geschmeidig. Aber nicht keimfrei und das ist gut so!

Ihre Mundpflege hat also zum Ziel, die Mundschleimhaut – dazu gehört übrigens auch die Zunge – in einem guten, gesunden Zustand zu erhalten.

Wir empfehlen Ihnen deshalb: Spülen Sie!

Nach dem heutigen Stand der Wissenschaft kommt es dabei nicht so sehr darauf an, welche Pflegemittel Sie verwenden, sondern vielmehr, dass Sie häufig und sorgfältig spülen und so die Mundschleimhaut feucht halten, die Keimbeseidlung dabei im Gleichgewicht halten und ein Übergewicht „falscher“ Keime vermeiden. Bei einem gesunden Mund reicht manchmal schon Wasser oder „natürliche Spülmittel“ wie verschiedene, frisch aufgebrühte Tees. Wir haben auf unserer Station gute Erfahrungen mit bestimmten Pflegemitteln oder Substanzen gemacht. Wir erklären Ihnen gerne deren genaue Wirkung und Anwendung.

Fragen Sie uns auch nach den Mitteln, mit denen Sie selbst bereits Erfahrung haben und setzen Sie diese, nach Rücksprache, gerne ein. Vermeiden Sie unbedingt alkoholhaltige Mundspüllösungen! Alkohol wirkt zwar desinfizierend, trocknet aber die Mundschleimhaut stark aus – mit den oben beschriebenen negativen Folgen.

Bestehen bereits Entzündungen oder andere Erkrankungen im Mund, sollten Sie zusätzlich Mundtherapeutika benutzen. Das sind Mittel, die besonders gegen Pilze, Bakterien und/oder Viren wirken. Welche für Sie die richtigen sind, erfahren Sie von den für Sie zuständigen Schwestern/Pflegern oder von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.



Noch eine Anmerkung zur Zunge:

Die Zunge ist sehr zerfurcht von sogenannten Papillen. In ihnen können sich Keime sehr gut verstecken. Gerade dann, wenn Sie weniger essen, ist der Reinigungseffekt durch den Speichel geringer und die Zunge ist mehr belegt als sonst. Zahnärzte empfehlen deshalb, die Zungenoberfläche mit sogenannten Zungenschabern zu reinigen. Im Übrigen können Zungenbeläge auch für Mundgeruch (Halitose) verantwortlich sein!

Ernährung

Eine wichtige Rolle für einen gesunden Mund spielt auch die Ernährung. Grundsätzlich ist eine eiweiß-, vitamin- und mineralstoffreiche, frische und vollwertige, d.h. wertvolle Mischkost zu empfehlen. Es ist fast alles erlaubt. Sie selbst wissen am besten, was Sie gut vertragen. Und nochmals: Auch „viel trinken“ hilft, die Mundschleimhaut feucht zu halten und sie zu reinigen.

Was Sie meiden sollten:

Alkohol – wie gesagt – desinfiziert zwar, greift aber die während der Therapie besonders empfindlichen Schleimhautzellen an und kann sie schädigen. Wir empfehlen Ihnen deshalb, den Alkoholkonsum zu vermeiden.

Nikotin ist aus zweierlei Gründen nicht zu empfehlen: Zum einen enthält er Noxen wie Teer, d.h. giftige Substanzen, die den Zellen der Mundschleimhaut nicht gut tun. Zum anderen beeinflusst er die Durchblutung der Mundschleimhaut: Die Gefäße werden beim Rauchen „enggestellt“ und das Blut, das ja Nährstoffe und Sauerstoff für die Zellen der Mundschleimhaut enthält, gelangt weniger gut zu den Zellen.

Besondere Empfehlungen bei Entzündungen bzw. Schmerzen:

Hier empfehlen wir eher „weiches“ Essen oder den Zusatz von flüssiger Nahrung. Achten Sie trotzdem auf die nötigen Nährstoffe, die Sie jetzt während Ihrer Therapie gut brauchen können. Bei Schmerzen könnte es sein, dass Gefrorenes oder Halbgefrorenes (z.B. Süßes wie Fruchtsaft, Früchte, v.a. Ananas, oder Salziges wie Brühe, Suppen usw.) Beschwerden lindert – Kälte hat einen leicht anästhesierenden, „betäubenden“ Effekt und tut dem schmerzenden Mund gut.



Wir hoffen, Ihnen mit unserer Broschüre einige Anregungen zur Gesunderhaltung und zur Pflege Ihres Mundes gegeben zu haben.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an unser Team – auch telefonisch sind wir jederzeit für Sie da!

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Ihren weiteren (Behandlungs-) Weg – und natürlich stets einen gesunden Mund!

Das Pflorgeteam Ihrer Stationen 12/32 Therapieambulanz

**Klinik für Onkologie,
Hämatologie und Palliativmedizin**

Klinikum Passau
2. Med. Klinik / PD Dr. Thomas Südhoff

Innstraße 76 94032 Passau Telefon 08 51 53 00 23 56
webmaster@klinikum-passau.de www.klinikum-passau.de