

Mundhygiene während einer Krebstherapie

Tumorzentrum
Sekretariat
Direkt +41 56 486 27 62
tumorzentrum@ksb.ch

Patienteninformationen

Liebe Patientinnen und Patienten

Die Krebsbehandlung (Strahlentherapie sowie Chemotherapie) greift vor allem sich schnell teilende Zellen an. Dazu gehören neben den Tumorzellen leider auch die Zellen der Mundschleimhaut. Diese Nebenwirkungen treffen nicht für jede Patientin oder jeden Patienten gleichermassen zu, aber es ist für Sie wichtig, dass Sie Ihrer Mundpflege gerade in dieser Zeit grosse Beachtung schenken. Sie können dadurch helfen, eine Mundschleimhautentzündung zu verringern oder sogar zu verhindern. Mit diesen Informationen möchten wir Ihnen einige Empfehlungen zur Vorbeugung und Behandlung geben. Grundlage der vorbeugenden Massnahmen ist es, die Mundschleimhaut feucht, sauber und frei von Infektionen zu halten.

Tipps für die Mundpflege

- Mund mindestens 4x pro Tag gründlich spülen mit Leitungswasser oder Salz (1/2 - 1 Teelöffel Kochsalz in 1 Liter Wasser geben).
- Putzen Sie mindestens 3x täglich und vor dem Schlafen Ihre Zähne.
- Zahnseide, wenn überhaupt, sanft einsetzen.
- Pflegen Sie Ihre Lippen und Mundwinkel mit einer fett haltigen Salbe; sie sollten nicht spröde und rissig werden.
- Zahnprothesen: Reinigung mit mildem Abwaschmittel und Leitungswasser mindestens zwei Mal pro Tag, gut abspülen.
- Vermeiden Sie heisse Getränke, saure, scharfe oder kantige Nahrungsmittel sowie Alkohol und Rauchen. Mundspüllösungen sollten nicht auf Alkohol- oder Mentholbasis sein.

- Zuckerfreie, weiche Bonbons und Kaugummi fördern den Speichelfluss. Eine feuchte Mundschleimhaut ist weniger infekтанfällig.
- Entwicklungen der Mundschleimhaut selber beobachten und Veränderungen (z.B. Schmerzen, Brennen, Blutungen, weisse Belege) Fachpersonen melden.

Empfehlungen für Zahnbürsten und Zahnpasten

Die nachfolgenden Listen beinhalten eine kleine Auswahl von Zahnbürsten und Zahnpasten, die Sie während der Behandlung verwenden dürfen. Die Listen sind nicht abschliessend und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Zahnbürsten

- Verwenden Sie eine weiche Handzahnbürste. Ob eine Zahnbürste weich ist, erkennen Sie an der Bezeichnung soft, ultra soft, sanft oder sensitive auf der Verpackung. Um Infektionen vorzubeugen, sollten Sie die Zahnbürste regelmässig (mind. alle 4 Wochen, bei Verschmutzung oder Zahnfleischbluten häufiger) wechseln.
- Elektrische Zahnbürsten dürfen auch angewendet werden. Sie bergen aber das grössere Risiko für Zahnfleischverletzungen. Falls Sie gerne eine elektrische Zahnbürste brauchen möchten, dann ist eine wippende, nicht rotierende elektrische Schallzahnbürste geeignet.
- Da es leider nicht die ideale Zahnbürste gibt, müssen Sie Zahnbürsten ausprobieren, um die für Sie Ideale zu finden.

Vorschläge Zahnbürsten

Markenname	Bemerkungen
Candida Sensitive Ultra Soft oder Parodin Plus Ultra Soft	Weiche Handzahnbürsten bei sensiblen Zähnen
Curaprox CS 5460 (ultra soft)	Weiche Handzahnbürste
Curaprox CS 12460 Velvet	Sehr sanfte Handzahnbürste
Elektrische Zahnbürsten	Philips Sonicare Schallzahnbürste (div. Modelle im Handel), Water Pik Sensonic SR-1000 Schallzahnbürste, weiche Bürstenaufsätze wählen
Meridol Zahnbürste sanft	Weiche, feine Bürsten (bei irritiertem Zahnfleisch).
Meridol Spezial Zahnbürste (extra sanft)	Weiche, feine Bürsten, kleiner Bürstenkopf. Kurzfristige Anwendung bei sehr irritiertem Zahnfleisch und besonders empfindlichen Zähnen
Oral-B Complete Advantage Sensitive	Weiche Handzahnbürste bei schmerzhaften Zähnen
Sensodyne ProSchmelz Zahnbürste	Weiche Handzahnbürste bei schmerzhaften Zähnen

Zahnpasten

Verwenden Sie eine milde fluoridhaltige Zahnpasta (ideal: 1450 ppm) ohne Menthol oder scharfe ätherische Öle und mit niedrigem abrasivem Faktor (RDA <30). Die Zahnpasta sollte idealerweise geschmacksneutral sein. Es ist sehr wichtig, dass die Zahnpasta Fluorid enthält, da besonders bei trockenem Mund die Kariesgefahr steigt.

Die Empfindlichkeit der Schleimhaut und der Zähne ist sehr individuell. Zahnpasten müssen somit ausprobiert werden.

Vorschläge Zahnpasten

Markenname	Bemerkungen
Candida Parodin	Regeneriert irritiertes Zahnfleisch
Candida Professional Sensitive	Für empfindliche Zähne und Zahnhäule
Curaprox Enzycal 950	Mild im Geschmack, beugt Aphten und Entzündungen vor. Enzyme fördern den Speichelfluss.
Curasept ADS 712 Zahnpasta 0.12%	Mit Chlorhexidin (wirkt antibakteriell), ohne Schaumbildner oder Alkohol
Duraphat Fluorid Zahnpasta	Mild. Muss mit ärztlichem Rezept verschrieben werden. Zum Schutz der Zähne bei starker Mundtrockenheit (1x/Tag). Mit Menthol und Pfefferminzöl
Elmex Junior	Meist sanfter als Erwachsenenzahnpasta, bei gleich viel Fluorid
Elmex Kariesschutz mentholfrei	Leicht fruchtig im Geschmack, ohne Menthol und ätherische Öle
Elmex Kariesschutz (rot)	Geschmack könnte als leicht scharf empfunden werden
Elmex Kinder	Sehr sanft, brennt auch bei offenen Mundstellen nicht, hat aber deutlich weniger Fluorid
Emofluor Daily Care Zahnpasta	Regt den Speichelfluss an, für empfindliche Zähne. Ohne Alkohol
Emoform Sensitive Zahnpasta	Enthält Mineralsalze (fördern die Speichelbildung), irritiertes Zahnfleisch und sensible Zähne
Meridol Zahnfleischschutz	Sanft, schützt vor Zahnfleischentzündung, Zahnfleischbluten und Karies
Tebodont F Zahnpaste	Mit Teebaumöl und Fluorid. Kräftigt das Zahnfleisch

Bemerkung: Alle Zahnpasten enthalten Fluorid

Quellen

Veränderungen der Mundschleimhaut aufgrund von Krebstherapien-Empfehlungen für die Praxis, Onkologiepflege Schweiz (2021)