

Skydda din mun under **cancerbehandlingen**

Du har rekommenderats Duraphat® 5 mg/g
tandkräm av din tandläkare eller tandhygienist
för att hjälpa till att motverka den
ökade kariesrisken



Colgate®

Ta hand om din mun under cancerbehandlingen

Cancerbehandling kan orsaka biverkningar som påverkar mun och tänder.

Att ta hand om tänderna och munnen är en viktig del av egenvården. Att förebygga problem med tänder och tandkött är viktigt för att bibehålla livskvaliteten.

Tips för att hålla munnen frisk under cancerbehandlingen

- Vänd dig till din tandläkare för att ta reda på om du har karies och för att få behandlat alla tand- och munsjukdomar som kan orsaka problem.
- Fråga hur du bäst förhindrar munkomplikationer till följd av cancerbehandlingen.
- Gå till tandläkaren eller tandhygienisten under din cancerbehandling för att optimera munhälsan.

Ömhet och sår i munnen

En del behandlingar kan göra att munnen blir inflammerad och sårig. Munsår är vanligt vid cancerbehandling. Man kan också få munsår då man är nedsatt och inte äter fullvärdig kost.

Tips för att undvika ömhet och munsår

- Drick minst 2 liter vatten om dagen
- Har du proteser är det viktigt att ta ut och rengöra dem efter måltiderna



Käkbensnekros

Käkbensnekros är ett sällsynt men allvarligt tillstånd där käkbenet exponeras. Det inträffar huvudsakligen under eller efter behandling med bifosfonater. Tanduttagningar, munskador och operationer i munnen ökar risken för käkbensnekros. Men professionell bedömning och förebyggande åtgärder före cancerbehandlingen kan bidra till att undvika detta.

Tips för att förebygga och kontrollera käkbensnekros.

- Besök tandläkaren eller tandhygienisten för att vara säker på att munnen är frisk innan behandlingen startar.
- Be tandläkaren att kontakta din läkare innan någon tandbehandling (inklusive tanduttagning) påbörjas upp till 2 år efter din cancerbehandling.
- Använd en alkoholfri munskölj med ett antibakteriellt medel



Tanderosion

Illamående är en av de vanligaste biverkningarna av cancerbehandling. Frekventa kräkningar ökar risken för syrapåverkan på emaljytan som löses upp och blir svagare; skadan kallas tanderosion.

Tips för att minska risken för tanderosion

- Skölj munnen med vatten eller fluormunskölj strax efter att du har kräkt
- Undvik att borsta tänderna efter att du har kräkt, eftersom det kan påskynda erosionsprocessen.

Muntorrhet

En av de vanligaste biverkningarna av cancerbehandling är muntorrhet på grund av nedsatt salivflöde. Saliven kan kännas tjockare och munnen kan bli öm. Minskad saliv kan göra att antalet bakterier i munnen lättare ökar. Det ger förhöjd kariesrisk, tandköttssjukdom, dålig andedräkt och infektioner.

Tips för att hantera muntorrhet

- Drick ofta vatten eller sug på isbitar. Drick minst 2 liter vatten om dagen för att hålla munnen fuktig.
- Saliversättningsmedel ger tillfällig lindring från symtomen på muntorrhet genom att de tillför fukt. Var medveten om att de ofta inte innehåller tillräckligt med fluor och därför inte ger karies-skydd.
- Undvik drycker som innehåller koffein, som kaffe, te och en del läsk. Koffein kan torka ut munnen.
- Använd inte tobak eller alkohol. De torkar ut munnen.
- Du kan hjälpa till med att stimulera salivflödet genom att använda sockerfria tuggummin eller sötsaker.
- Skölj munnen med koksaltlösning före och efter varje måltid.
- Om du använder prote-ser är det nödvändigt att ta ut och göra dem rena efter varje måltid.



Andra komplikationer från munnen

Smakförändringar

En del patienter tycker att cancerbehandlingen gör att maten smakar metalliskt, bittert eller salt. Andra säger att maten smakar likadant varje gång. För de flesta är smakförändringarna temporära.

Stela käkar

Strålbehandling eller kirurgi i huvud- eller halsområdet kan göra musklerna stela. Detta kan påverka käkarnas rörelser. Din tandläkare kan visa dig övningar för att hjälpa till att minska stelheten i käkarna.

Karies

För att du ska vara säker på att du äter näringsrik kost och håller vikten under cancersjukdomen, är det ofta nödvändigt att du intar en kost som är rik på socker och andra kolhydrater.

Dessutom leder cancerbehandling ofta till nedsatt salivproduktion, vilket minskar det naturliga kariesskyddet i munnen. Båda dessa förhållanden ökar risken att få karies.

När du har ökad kariesrisk behöver du extra fluor. Tandkräm med extra hög fluorhalt minskar risken för karies och är därför särskilt lämplig för dig under cancerbehandlingen.



Extra fluor minskar din kariesrisk

Högfluortandkräm, som Duraphat® 5 mg/g, minskar risken för karies och är därför särskilt av intresse för dem som behandlas för cancer.

- Använd Duraphat® 5 mg/g tandkräm enligt anvisningarna.
- Applicera 2 cm tandkräm på borsten och borsta 3 gånger dagligen med en mjuk tandborste.
- Gör rent mellan tänderna med tandtråd eller mellanrumsborstar.
- Besök din tandläkare eller tandhygienist regelbundet.
- Fråga din tandläkare om behandling med högfluorlack.



Ingår i
högkostnadsskyddet
för läkemedel när det
skrivs på recept.

Duraphat® 5 mg/g tandkräm innehåller mer än 3 gånger så mycket fluor som vanlig fluortandkräm. Den har frisk mints smak och är lätt att använda. Du ersätter bara din vanliga fluortandkräm med Duraphat® 5 mg/g tandkräm. Läs alltid bipacksedeln.

Läkemedlets namn: Duraphat® 5 mg/g tandkräm. 1 g tandkräm innehåller 5 mg fluor (som natriumfluorid), motsvarande 5 000 ppm fluorid. **Indikation:** Förebyggande av dental karies hos ungdomar och vuxna, speciellt hos patienter med risk för multipla kariesangrepp (karies i tandkrona och/eller tandrötter). **Kontraindikationer:** Överkänslighet mot den aktiva substansen eller något av de övriga innehållsämnen. **Varningar och försiktighet:** Ska inte användas av barn och ungdomar under 16 år. Bör endast användas efter samråd med tandläkare på grund av det höga fluorinnehållet. Ett ökat antal möjliga källor för fluor kan leda till fluoros. Innan Duraphat® används, bör en genomgång av det totala intaget av fluorid göras. Fluor i form av tabletter, droppar, tuggummi, geler eller tandlack och fluoriderat vatten eller salt ska undvikas under användningen. Vid beräkning av det rekommenderade intaget av fluoridjoner, som är 0,05 mg/kg/dygn från samtliga källor, och som inte bör överstiga 1 mg per dygn, bör hänsyn tas till möjligt intag av tandkräm (en tub Duraphat® tandkräm innehåller 255 mg fluoridjoner). Innehåller natriumbensoat, som kan verka svagt irriterande på hud, ögon och slemhinnor. **Graviditet och amning:** Ska inte användas under graviditet och amning om inte en noggrann risk/nyttavärdering har gjorts. **Innehavare av godkännande för försäljning:** Colgate-Palmolive A/S, Bredevej 2A 2830 Virum, Danmark. **Receptstatus och förmån:** Receptfritt. Förmånsberättigat. 1 x 51 g tub. **Senaste översyn av produktresumé:** 2016-12-13. För ytterligare information: www.fass.se.