

## 27. Zalecenia dotyczące higieny jamy ustnej podczas radioterapii



**lic. hig. dent. Paulina Szendzielorz  
I Klinika Radioterapii i  
Chemioterapii**

Pacjenci zakwalifikowani do leczenia onkologicznego przed jego rozpoczęciem powinni zostać skierowani na konsultację stomatologiczną, która powinna obejmować szczegółową sanację jamy ustnej – czyli wyleczenie wszystkich ubytków próchnicowych, usunięcie korzeni zębowych, złogów kamienia nazębnego oraz wyleczenie wszystkich stanów zapalnych toczących się w obrębie jamy ustnej.

Higiena jamy ustnej stanowi bardzo ważny element terapii, gdyż pozwala na znaczne zmniejszenie powikłań dotyczących stanów zapalnych w obrębie jamy ustnej oraz problemów z uzębieniem.

Higiena jamy ustnej stanowi bardzo ważny element terapii, gdyż pozwala na znaczne zmniejszenie powikłań dotyczących stanów zapalnych w obrębie jamy ustnej oraz problemów z uzębieniem.

### 27.2. Podstawowe zalecenia

Podstawowe zalecenia obejmują:

- 1)** Szczotkowanie uzębienia minimum 3 razy dziennie bardzo miękką szczoteczką (np. Curaprox 5460, szczoteczek nie sparzamy wrzątkiem!) przez 2 - 3 minuty ruchami wymiatającymi (unikamy ruchów poziomych oraz szorujących). Należy używać delikatnych past do zębów, np. Meridol, Elmex Sensitive, Splat.

- 2) Stosowanie fluoryzacji kontaktowej – jeden raz w tygodniu wieczorem po dokładnym oczyszczeniu jamy ustnej наносimy preparat (np. Elmex żel - dostępny w aptekach), nadmiar wypływamy, pozostawiamy produkt na noc.
- 3) Czyszczenie języka specjalistyczną skrobaczką po każdym posiłku (minimum 3 razy dziennie), bądź sterylnym gazikiem nasączonym płukanką.
- 4) Mycie protez zębowych po każdym posiłku – za pomocą wody z mydłem z następowym dokładnym ich płukaniem. Raz w tygodniu uzupełnienia protetyczne możemy dezynfekować w specjalnych preparatach według zaleceń producenta.
- 5) Podczas przerwy nocnej unikamy spania w protezie, przechowujemy ją w suchym, dedykowanym pojemniku (pudełeczko z dziurkami). Podczas leczenia, gdy dolegliwości w jamie ustnej nasilają się, protezę należy wkładać tylko do posiłków. Przez cały okres leczenia nie stosujemy klejów do protez.

### 27.3. Preparaty dostępne (bez recepty), wspomagające miejscowo leczenie dolegliwości w obrębie jamy ustnej

- **W przypadku odczuwania bólu w jamie ustnej:**  
Glimbax - do stosowania 3 razy dziennie (płyn nie jest przeznaczony do długotrwałego stosowania).
- **W przypadku suchości w jamie ustnej możemy stosować:**  
oleje np. Iniany, kokosowy, oliwa z oliwek (nakładamy na tyżeczkę i rozprowadzamy produkt po jamie ustnej);  
napar z siemienia lnianego możemy stosować jako kąpiel, czyli przytrzymać przez 30 sekund w jamie ustnej;  
płukanki - Oral 7, Alfa Med, Fomukał, Caphosol - do stosowania od 4 do 10 razy dziennie;  
substytuty śliny w formie żelu - Gum Hydral, Biotene, Oral 7 - dostępne w Internecie;  
soda oczyszczona/sól fizjologiczna do płukania jamy ustnej po każdym posiłku (1 tyżeczka na szklankę przegotowanej wody) - wykazuje działanie antybakteryjne;

antybakteryjny roztwór nawilżający jamę ustną Solus Nano - do stosowania według zamieszczonej ulotki producenta;  
preparaty w formie sprayu – Larimax T, spray, Aquamed Miradent - są wygodne w użyciu dla pacjentów po operacji w obrębie jamy ustnej.

- **W przypadku grzybicy w jamie ustnej, oprócz farmakoterapii możemy stosować:**

płukankę z chlorheksydyną np. Eludril Classic przez 14 dni 3 razy dziennie (nie stosować równocześnie z Nystatyną);

Glimbax - do stosowania jak wyżej;

soda oczyszczona/sól fizjologiczna - do stosowania jak wyżej;

szczoteczkę do zębów regularnie wymieniamy (obowiązkowo po wyleczeniu infekcji).

#### 27.4. Postępowanie po leczeniu onkologicznym

- Pierwsza wizyta kontrolna w gabinecie stomatologicznym powinna nastąpić po wygojeniu ostrego odczynu popromiennego, kolejne powinny odbywać się co 3 - 4 miesiące w celu szybkiego wychwycenia wczesnych objawów próchnicy.
- Należy zadbać o utrzymanie ścisłej higieny jamy ustnej, szczotkować uzębienie minimum 3 razy dziennie miękką szczoteczką i stosować pasty do mycia zębów z dużą zawartością fluoru (np. Duraphat 5000 – dostępny w aptece).
- Należy stosować żele i płukanki wspomagające suchość w obrębie jamy ustnej.

**Przed udaniem się na spoczynek nocny należy dokładnie oczyścić jamę ustną, nie spożywać słodkich napojów oraz posiłków, pić można tylko wodę**

**Płukanie jamy ustnej w trakcie leczenia jest bardzo istotne, gdyż ogranicza wpływ flory jamy ustnej i zmniejsza liczbę zakażeń tkanek miękkich.**

Kontakt: [paulina.szendzielorz@io.gliwice.pl](mailto:paulina.szendzielorz@io.gliwice.pl)