

Munvård vid muntorrhet och ont i munnen

Besvär med muntorrhet är vanligt vid cancerbehandling med mediciner, cytostatika och strålbehandling. Muntorrhet leder till ökad risk för karies, sår, blödningar och infektioner. Det är därför viktigt att försöka hålla en god munhygien. Muntorrhet kan också leda till att du får ont i munnen.

Egenvårdsråd

- Skölj munnen med vatten, gärna efter måltid.
- Borsta tänderna två gånger per dag. Använd en extra mjuk tandborste som är varsam mot tandköttet med litet borsthuvud så att du lätt kommer åt överallt.
- Undvik elektrisk tandborste eftersom det är svårare att kontrollera trycket av borsten.
- Välj en mild fluortandkräm som inte irriterar slemhinnan.
- Använd extra fluor för att skydda tandemaljen och undvika hål i tänderna:
 - Skölj gärna med fluor en gång per dag i någon minut.
 - Det finns fluortuggummin eller fluortabletter att köpa receptfritt på apotek.
 - Det finns även fluorpreparat som skrivs ut på recept som omfattas av högkostnadsskyddet för läkemedel.
- Om det gör ont att skölja med fluor, skölj med kolsyrat vatten eller koksaltlösning.
- Det finns olika medel att köpa på apoteket som stimulerar saliven.
- Om du besväras av muntorrhet nattetid kan det hjälpa att smörja i munnen med lite matolja med neutral smak innan du går och lägger dig.
- Om du har svårt att svälja mat kan mycket sås till maten göra det lättare att svälja. Att välja mat med mjuk konsistens kan också underlätta.

Recept på hemgjord saltlösning/saliversättning

- Koka 1 liter vatten med 1 tsk salt.
- Blanda i 1 tsk matolja/dl saltlösning (gärna neutral smak).

Denna lösning kan förvaras 1 vecka i kylskåp.

Skölj munnen med lösning och spotta ut. Upprepa, vid behov, var 30:e minut.

Kostråd vid ont i munnen

- Undvik starka kryddor, syrliga frukter och juicer.
- Välj mjuk och mild mat som till exempel gröt, soppa eller mat som går att mosa.
- Använd rikligt med sås till maten eller tillsätt en klick matfett vilket gör maten halare och mer lättäta.
- Undvik att äta maten alltför varm eller alltför kall.
- Försök att äta i en lugn och avstressande miljö.
- Näringsdrycker kan öka energinnehållet om matintaget är lågt.
- Det finns smärtlindrande läkemedel som kan användas mot smärta i munnen. Prata med din läkare eller sjuksköterska.

► [Läs mer om muntorrhet på 1177.se](#). Sök på Muntorrhet.