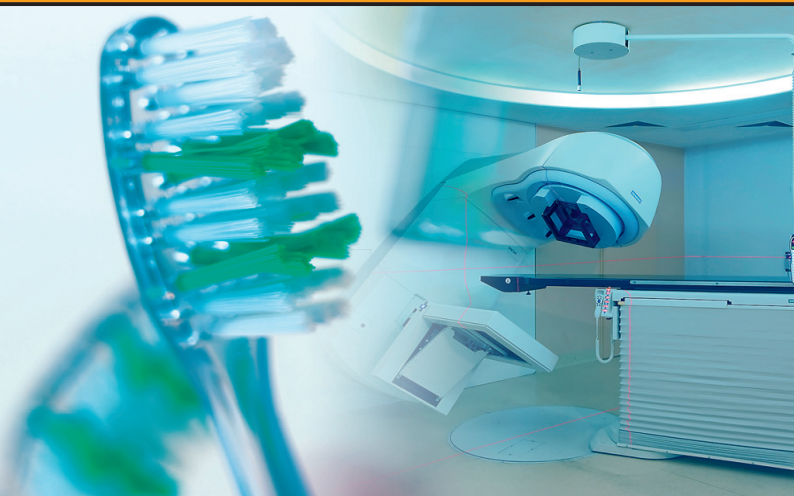


# Mund- und Zahnpflege im Rahmen einer Strahlentherapie



## Meine Termine:

Tag	Datum	Uhrzeit

## Weshalb zum Zahnarzt?

Bei Ihnen ist eine Strahlentherapie vorgesehen. Diese ist zur Bekämpfung der Krebserkrankung sehr wichtig.

**Als Nebenwirkungen der Strahlentherapie können folgende Begleiterscheinungen in der Mundhöhle auftreten:**

- Mundtrockenheit
- vorübergehender Geschmacksverlust
- Entzündungen mit Beeinträchtigung beim Essen, Schlucken und Sprechen
- hohe Anfälligkeit für Zahnkaries mit der Gefahr einer tiefgreifenden Schädigung der Kieferknochen.

Die aufgeführten Folgen müssen nicht alle bei Ihnen auftreten. Sie selbst können einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, dass die Beschwerden erst gar nicht entstehen oder möglichst gering ausfallen. Hierfür ist eine spezielle Pflege des Mundes und der Zähne besonders wichtig.

Zuerst müssen jedoch durch den Zahnarzt die Grundlagen für eine optimale Reinigung der Mundhöhle und der Zähne geschaffen werden.

## Was macht der Zahnarzt?



Von Ihren Zähnen werden Röntgenbilder angefertigt, um deren Verankerung im Kieferknochen zu kontrollieren.



Ihre Zähne werden sorgfältig gereinigt, um ihre Beschaffenheit genau beurteilen zu können.



Ihre Zähne werden gründlich untersucht. Dabei wird auch der Zustand des Zahnbettes und die Kälteempfindlichkeit der Zähne überprüft.



Ihr Gebiss wird abgeformt, um für Sie eine spezielle Pflegeschiene anzufertigen.

Zähne, die nach der Strahlentherapie nicht richtig gepflegt bzw. behandelt werden können, stellen ein hohes Risiko für Ihre Genesung dar. Hierzu gehören insbesondere Zähne:

- die bereits abgestorben sind
- mit größeren undichten Füllungen und Karies
- mit geschädigtem Zahnbett, wie Zahnfleischtaschen oder Zahnlockerung

Diese Zähne müssen unbedingt entfernt werden, um eine schwerwiegende Erkrankung des Kieferknochens zu vermeiden.

## Was ist bei Prothesen zu beachten?

Sollten Sie Prothesen haben, bringen Sie diese bitte immer zu den Untersuchungen mit!

Mit Beginn der Strahlentherapie sollten die Prothesen nicht mehr getragen werden. Die Gefahr einer Schädigung der Schleimhaut durch den harten Prothesenkörper ist nun sehr groß. Eine Druckstelle kann durch die Strahlenwirkung nicht ausheilen.



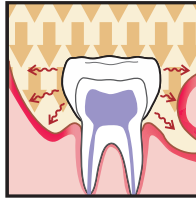
Lagern Sie die Prothese während der gesamten Zeit der Strahlentherapie in Wasser. Dennoch sollten Sie Ihre Prothese regelmäßig reinigen und das Wasser im Aufbewahrungsbehälter wechseln. Nur so können Sie die guten Materialeigenschaften der Prothese erhalten.



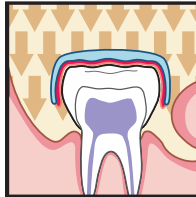
Bei Ihren Kontrollterminen nach der Bestrahlung wird der Zahnarzt prüfen, ob Sie Ihre Prothesen wieder tragen können, oder eine Anpassung notwendig ist. Sollte eine Neuanfertigung erforderlich sein, kann man damit bei guter Abheilung der Mundschleimhaut bereits 3 Monate nach Bestrahlungsende beginnen. Die Kosten für den Zahnersatz werden von den Krankenkassen bezuschusst.

## Während der Strahlentherapie...

Ihr Zahnarzt hat Ihnen eine spezielle Schiene angefertigt. Tragen Sie die Schiene immer während der Bestrahlung. Sie schützt die Schleimhaut und die Zunge vor Irritationen durch die Streustrahlung der Zähne.



Trotzdem kann im Laufe der Strahlentherapie ein unangenehmes Brennen der Mundschleimhaut auftreten. Teilen Sie diese Beschwerden Ihrem betreuenden Strahlentherapeuten mit. Er wird entscheiden, was am besten für Sie ist.



Auf keinen Fall sollten Sie während dieser Zeit die Mund- und Zahnpflege unterlassen. Bei guter Pflege heilt die Entzündung schneller aus!

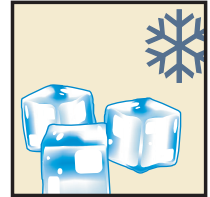
Versuchen Sie mindestens 2x täglich die Zähne zu putzen. Gehen Sie dabei behutsam vor und lassen Sie sich Zeit. Im Zweifelsfall bitten Sie jemanden um Hilfe. Die Anwendung einer Zahncreme ist nicht immer erforderlich!

## Weitere Maßnahmen! ...in Absprache mit dem Arzt

Spülen Sie Ihren Mund regelmäßig mit lauwarmem Wasser oder ungesüßtem, kaltem Salbei- oder grünem Tee. Verzichten Sie besser auf Kamillentee. Kamille trocknet die Mundschleimhaut aus.



Lutschen Sie Eiswürfel! Die Kälte lindert die Beschwerden. Lassen Sie die Eiswürfel kurz antauen, damit keine scharfen Kanten die Mundschleimhaut verletzen können.



Gurgeln Sie mit lauwarmer Kochsalzlösung (1 Esslöffel Salz auf 1 Liter Wasser)! Eine leichte Kochsalzlösung stimuliert die Zellerneuerung. Sie sollten das Wasser nicht sofort wieder ausspucken. Versuchen Sie es einige Minuten im Mund zu halten, damit es wirken kann.

Probieren Sie auch selbst hergestellte Eiswürfel aus **reinem Ananassaft!** Ananas enthält wundheilungsförderndes Bromelain. Sie sollten aber nur reinen Ananassaft verwenden, der **keine sauren Zusätze** wie z.B. Zitronensäure enthält!

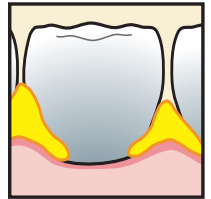


Ihr betreuender Strahlenarzt wird mögliche Veränderungen der Mundschleimhaut regelmäßig kontrollieren und Ihnen weitere Pflegemaßnahmen empfehlen. Falls notwendig, verschreibt er Ihnen eine schmerzstillende Mundspüllösung. Diese sollten Sie nicht nur zum Essen, sondern auch während der Zahnpflege anwenden.

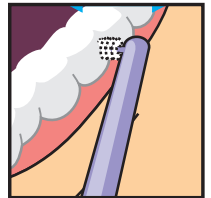
## Die richtige Zahnpflege! ...nun besonders wichtig!

Durch die hochenergetischen Strahlen entstehen dauerhaft kleine Mikrorisse an Ihren Zähnen. Hier kann sich, in Kombination mit der oft unvermeidbaren Mundtrockenheit, sehr schnell Karies entwickeln. Durch eine spezielle Mundpflege können Sie diese Entwicklung verhindern.

Putzen Sie 2-3x täglich gründlich Ihre Zähne! Lassen Sie sich dabei Zeit. Besonders wichtig ist die Entfernung der Beläge am Übergang vom Zahn zum Zahnfleisch! Hier entstehen am häufigsten Zahnschäden!

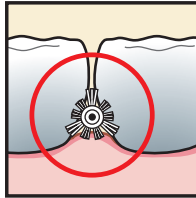


Zuerst sollten Sie die Zahnzwischenräume vorsichtig säubern. Verwenden Sie hierzu Zahnseide oder eine Interdentalbürste. Wischen Sie anschließend mit einer sehr weichen Zahnbürste die gelösten Beläge weg. Die Anwendung einer Zahncreme ist dabei nicht zwingend erforderlich.

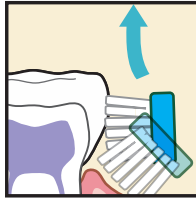


## Pflegeschiene nicht vergessen!

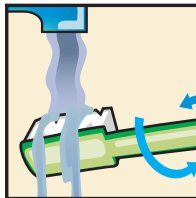
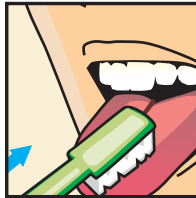
Beim Putzen kann es zu Schmerzen oder auch zum Bluten des Zahnfleisches kommen. Seien Sie deshalb nicht beunruhigt, sondern führen Sie die Reinigung fort. Die Bestrahlung und die Beläge fördern die Entstehung von Entzündungen des Zahnfleisches. Eine schnelle Abheilung kann jedoch nur bei absoluter Sauberkeit erreicht werden.



Mit der Zahnbürste können Sie zuletzt auch die Zunge und den Gaumen leicht massieren. Verwenden Sie dabei Kräutertee oder einfach nur Wasser. Dadurch entfernen Sie Bakterien und Pilze, die zu einem unangenehmen Geruch führen und die Schleimhaut reizen können.

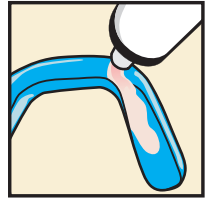


Reinigen Sie nach jedem Putzen Ihre Zahnbürste gründlich mit Wasser und anschließend mit etwas Chlorhexidinlösung, dadurch werden die Bakterien und Pilze von der Zahnbürste entfernt.

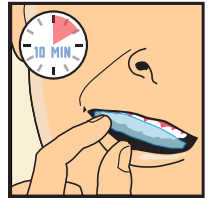


Das Pflegegel bildet einen besonderen Schutzmantel um Ihre Zähne. Der Schutzmantel muss täglich erneuert werden, um einen wirksamen Schutz der Zähne zu bewirken!

Abends nach dem Zähneputzen sollten Sie deshalb Ihre Schiene mit einem Pflegegel befüllen. Setzen Sie die Schiene für 10 Minuten ein.



**Tipp:**  
Sollten die Schienen zu dick sein, können Sie diese auch nacheinander erst im Oberkiefer und dann im Unterkiefer für 10 Minuten einsetzen.

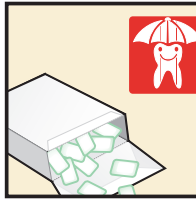


## Mundtrockenheit?

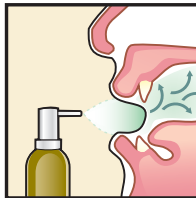
Viele Patienten leiden unter einer Mundtrockenheit nach der Bestrahlung. Infolge der hochenergetischen Strahlung sind die Zellen der Speicheldrüsen geschädigt worden. Durch ein gutes Training der Speicheldrüsen und einige Hilfsmittel können Sie dieses unangenehme Gefühl deutlich verringern und den Speichelfluss wieder anregen.

Trinken Sie so viel wie möglich Wasser oder zuckerfreien Tee. Spülen Sie Ihren Mund regelmäßig mit Kochsalzlösung aus. Behalten Sie die Flüssigkeit lange im Mund, damit sie einwirken kann.

Probieren Sie das Lutschen zuckerfreier Bonbons oder das Kauen von Zahnpflegekaugummi. Beides trainiert die Speicheldrüsen und stimuliert den Speichelfluss!



Fragen Sie Ihren Arzt oder Zahnarzt nach einem Speichelersatzmittel. Dies ist ein Mundspray oder Mundgel mit wichtigen Bestandteilen zur Pflege Ihrer Mundschleimhaut.



Pflegen Sie auch Ihre Lippen und Mundwinkel. Sie sollten diese mehrmals täglich mit einfacher Vaseline einreiben!

## Ernährungstipps...

Viele Nahrungsmittel können bei der Genesung einen wichtigen Beitrag leisten. Essen Sie häufig, am besten kleine Mahlzeiten, die Sie gut schlucken können. Nehmen Sie während des Essens auch ausreichend Wasser oder Tee zu sich.

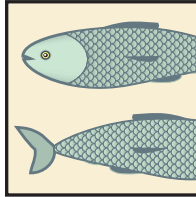
Versuchen Sie Vitamin-A-reiche Säfte wie z.B. Tomatensaft, Möhrensaft oder Rote Beete Saft zu trinken. Mischen Sie einige Tropfen Speiseöl bei, so ist er leichter zu schlucken und brennt weniger auf der Schleimhaut. Kauen Sie öfter zwischendurch Obst mit wenig Säureanteil (z.B. Melone). Auch Gemüse (Rohkost) wie z.B. Gurke oder Karotten wird mit etwas Speiseöl von den meisten Patienten gut vertragen.



Probieren Sie Joghurt und verschiedene Käsesorten wie z.B. Frischkäse oder Mozzarella. Diese Produkte enthalten viel Kalzium, das Ihre Zähne wieder festigt.



Essen Sie lieber gekochten Fisch statt Fleisch. Fisch lässt sich leichter schlucken und liefert Ihnen ebenfalls wichtiges Eiweiß.



Achten Sie auf ausreichende Ballaststoffe in der Nahrung. Zu empfehlen sind unter anderem: Kartoffelbrei, Vollkornnudeln, Haferschleim und Griesbrei.

Selbstverständlich können Sie Ihre Speisen auch würzen. Gut vertragen werden: Basilikum, Dill, Estragon, Kümmel, Majoran, Petersilie, Rosmarin, Schnittlauch, Salbei, Thymian, Zitronenmelisse, milder Apfel- oder Balsamicoessig oder auch milder Senf.

Ungeeignet sind hingegen:

Chilischoten, Curry, Muskatnuss, Paprika, Pfeffer, Essig, Senf sowie Zitronensaft

Impressum:

Universitätsklinikum Halle (Saale)

Department für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde

Direktor: Prof. Dr. Jürgen Setz

PD Dr. Dr. Alexander W. Eckert

PD Dr. Christian Gernhardt

Dr. Jeremias Hey

Universitätsklinik und Poliklinik für Strahlentherapie

Direktor: Prof. Dr. Dirk Vordermark

Universitätsklinikum Rostock

Universitätsklinik und Poliklinik für Strahlentherapie

Stellvertretender Direktor: PD Dr. Thomas Kuhnt

Herausgeber:

medac GmbH

Theaterstraße 6 | 22880 Wedel

T +49 4103 8006-0 | F +49 4103 8006-100

medac-group.com

Druck:

unitedprint.com Vertriebs GmbH

Friedrich-List-Straße 3, 01445 Radebeul

T +49 800 0524524, F +49 351 65633500

support@unitedprint.de, www.unitedprint.com



**Gegen Mundtrockenheit  
ist ein Kraut gewachsen.**



**Saliva natura bei allen  
onkologischen und  
Autoimmun-Erkrankungen  
erstattungsfähig.**

- 💧 Befeuchtet intensiv und lang anhaltend
- 💧 Wirkstoffe aus der Heilpflanze Yerba santa
- 💧 Enthält pflanzliche Mucopolysaccharide
- 💧 Mit zahnfreundlichem Xylitol für eine ausgewogene Mundflora
- 💧 Natürliches Zitronenaroma

VV-PROM-000207/v2.0  
04.2024

**Bestellen Sie kostenlos Informationsbroschüren unter:  
E-Mail: [salivanatura@medac.de](mailto:salivanatura@medac.de) • [www.saliva-natura.de](http://www.saliva-natura.de)**

	Größe	PZN	Preis
<b>Saliva natura</b> Pumpspray	50 ml	07028378	€ 14,90
<b>Saliva natura</b> Pumpspray	250 ml	07028409	€ 49,85