

Come prendersi cura della tua bocca durante i cicli di chemioterapia



TRATTAMENTO ATTIVO

Cos'è la chemioterapia attiva?

Il programma di chemioterapia viene prescritto sulla base delle tue necessità. Il trattamento può essere somministrato per molti mesi con pause tra le varie sedute. Anche se non esegui il trattamento ogni giorno, la chemioterapia continua ad avere effetti sul tuo corpo. È importante seguire le istruzioni fornite dal tuo team sanitario durante l'intero percorso terapeutico.

Questa dispensa può essere utilizzata come riferimento per aiutarti a prenderti cura della tua bocca durante la chemioterapia.

MANGIARE E BERE

Il tuo nutrizionista ti aiuterà a gestire l'alimentazione

- Scegli cibi e liquidi ad alto contenuto calorico e proteico
 - Formaggi, latte, carne, uova, fagioli, yogurt greco, budini e gelati
- Scegli cibi morbidi o frullati se hai dolore o difficoltà a masticare o deglutire i cibi normali
 - Zuppe, stufati, pasta, uova strapazzate e purè di patate
 - Aggiungi salse, sughi, olio o burro per inumidire il cibo
- Evita cibi e liquidi acidi come pomodoro e succo d'arancia o di pompelmo
- Evita cibi secchi, duri e croccanti come pane tostato, noci, patatine, frutta e verdura crude
- Assumi piccoli pasti o spuntini durante il giorno nel momento in cui avrai difficoltà a deglutire
- Prendi integratori alimentari, frullati o frappè
- Cerca di bere 8 bicchieri di bevande non gassate al giorno (evita sia le sostanze alcoliche che la caffeina)
- Ingerisci piccoli pezzi di cibo e sorseggia spesso bevande liquide per aiutarti nella deglutizione
- Alterazioni del gusto sono normali. Chiedi suggerimenti per aiutarti a gustare meglio il cibo

Se hai problemi a mangiare o a mantenere il tuo peso inalterato, riferiscilo subito al tuo team sanitario

COME DEGLUTIRE

Cambiamenti della deglutizione durante il trattamento

In qualsiasi momento, durante il trattamento, è possibile che la deglutizione risulti più difficile a causa degli effetti collaterali del trattamento

- Potresti avere la sensazione di bocca asciutta. Porta con te una bottiglia d'acqua e sorseggia spesso
- Potresti notare cambiamenti nel gusto e nella percezione degli odori
- Parla con il personale sanitario se la bocca o la gola bruciano quando deglutisci

CURA E IGIENE DEL CAVO ORALE

Il tuo dentista o igienista dentale ti aiuterà con la cura della tua bocca durante il trattamento

Filo interdentale

- Usa il filo interdentale almeno una volta al giorno se ne hai la possibilità

Spazzolare

- Utilizza uno spazzolino morbido con un dentifricio al fluoro due volte al giorno per evitare l'insorgenza della carie dentale
 - Ammorbidisci le setole con acqua calda
 - Spazzola delicatamente i denti dopo i pasti e prima di coricarsi
 - Per pulire la bocca, utilizza una garza sterile umida imbevuta di collutorio
 - Se non riesci a tollerare il dentifricio, usa il collutorio
 - Anche se la tua bocca è dolorante, dovresti cercare di pulire sempre la tua bocca. Non trascurare la tua igiene orale
 - È possibile sciacquare con un collutorio anestetico topico. Chiedi al tuo dentista o all'oncologo

Collutorio

- Ripeti gli sciacqui più volte al giorno dopo avere lavato i denti, passato il filo interdentale e dopo i pasti
 - Sciacqua ogni 1-2 ore quando sei sveglio
- In caso di presenza di secrezioni mucose, usa il collutorio più spesso e sorseggia acqua

Idratazione della mucosa orale

- Idrata le cavità nasali durante la notte con un deumidificatore sistemato nella tua camera
- Idrata con il collutorio e lubrificanti a base acquosa più spesso
 - Evita prodotti a base di gelatina di petrolio e di glicerina

Cura delle labbra

- Usa spesso lubrificanti a base di cera o a base di olio
 - *Non applicare vaselina*

Se sei in trattamento dal tuo dentista, informalo che hai iniziato il trattamento chemioterapico. In caso di dubbi, chiedi al tuo dentista di contattare l'oncologo o il team di Medicina Orale

Informa subito il team di Medicina Orale qualora si verifichi uno dei seguenti eventi:

- Compaiono ulcere in bocca
- Senti dolore quando deglutisci
- Avverti una sensazione di gonfiore in bocca
- Avverti dolore mentre mangi o bevi

Cura e Igiene del cavo orale

Cosa utilizzare per preparare una soluzione per fare degli sciacqui del cavo orale



1 cucchiaino da tè (5 gr) di sale da cucina



1 cucchiaino da tè (5 gr) di bicarbonato di sodio



4 tazze d'acqua (pari a 1 Litro)

Come preparare una soluzione per fare sciacqui del cavo orale

1. Mescola 1 cucchiaino da tè di bicarbonato di sodio e 1 di sale in 4 tazze d'acqua
2. Metti la soluzione in un contenitore e copri con un coperchio
3. La soluzione deve essere assunta a temperatura ambiente
4. Getta ciò che rimane alla fine di ogni giorno e prepara una nuova quantità

Come assumere la tua preparazione per fare gli sciacqui

- Mescola bene prima dell'uso
- Sciacqua e gargarizza un cucchiaino da tavola (15 mL) e poi sputa
- Ripeti 2 o 3 volte gli sciacqui in ogni sessione
- Usala soluzione ogni 2 ore durante il giorno

PRENDITI CURA DELLA TUA DENTIERA O DELLE TUE PROTESI

- Evita di tenere in bocca la dentiera se avverti dolore
- Rimuovi la dentiera o il bite o la protesi rimovibile prima di lavare i denti
- Spazzola delicatamente e risciacqua la tua dentiera dopo i pasti e prima di coricarti. Evita lavaggi con metodi bruschi
- Immergi la tua dentiera nella soluzione detergente per almeno 8 ore
- Se sei in terapia antifungina, immergi la tua dentiera in una soluzione antisettica

NOTE IMPORTANTI PER LA TUA TERAPIA:
