



Colgate®

Ta vare på tennene under kreftbehandlingen



Duraphat® 5 mg/g er en høyfluorid
tannpasta som beskytter mot din økte
kariesrisiko under kreftbehandlingen.



Colgate®

Pass på tenner og munn mens du er under kreftbehandling

Kreftbehandlingen kan gi bivirkninger som påvirker munn og tenner.

Munn og tenner er like viktig å ta vare på som resten av kroppen under behandlingen. Å unngå skader i munnen og på tenner er viktig for å opprettholde en god livskvalitet nå og senere.

Tips for å beholde en sunn munn under kreftbehandling

- La tannlegen undersøke munnen før du starter kreftbehandlingen.
- Ha hyppige kontroller hos tannlegen for å forebygge og behandle karies og andre problemer i munnen gjennom hele behandlingsperioden.
- Spør konkret om hva du kan gjøre i det daglige for å unngå skader/bivirkninger.



Såre slimhinner og munnsår

Noen behandlinger kan gi tørre og såre slimhinner. Munnsår er vanlig forekommende under kreftbehandling. Munnsår kan også dukke opp når du er avkreftet eller hatt en uheldig diett.

Tips for å unngå sårhet og munnsår

- Drikk minst 2 liter vann pr dag.
- Hvis du har proteser er det viktig å rengjøre dem etter hvert eneste måltid.

Tørr munn

En av de vanligste bivirkninger av kreftbehandling er munntørrehet. Det skjer fordi spyttproduksjonen blir redusert. Spyttet kan av og til føles tykkere eller seigere og munnen kan føles mer sår. Munntørreheten kan gjøre at uønskede bakterier trives bedre i munnen. Dette øker risikoen for karies, tannkjøttproblemer, dårlig ånde og infeksjoner.

Tips for å håndtere en tørr munn

- Drikk vann ofte eller sug på isbiter. Drikk minst 2 liter vann pr dag. Dette bidrar til å holde munnen mer fuktig.
- Det finnes spyttsubstitutter/kunstig spytt som kan gi noe lindring fra munntørreheten en liten stund. Vær oppmerksom på at disse ofte ikke inneholder nok fluor og dermed ikke gir optimal kariesbeskyttelse.
- Unngå drikke som inneholder koffein, f.eks. kaffe, te og enkelte brusvarianter. Koffein kan tørke ut munnen.
- Ikke bruk tobakk eller alkohol. De kan bidra til munntørreheten.
- Prøv å stimulere spyttsekresjonen ved å bruke sukkerfri tyggummi eller pastiller.
- Skyll munnen din godt før og etter et måltid.
- Hvis du bruker proteser er det viktig å rense dem godt etter hvert måltid.



Tannerosjon

Kvalme er en hyppig bivirkning av kreftbehandling. Hyppig oppkast kan gi erosjonsskader. Emaljen mykner og kan slites vekk med kraftig/hyppig tannpuss eller tannslit. Dette kaller vi erosjoner eller syreskader.

Tips for å redusere risikoen for erosjoner

- Hvis du kaster opp, skyll munnen nøye med vann.
- Unngå tannpuss rett etter oppkast. Det kan avvirke oppmyket emalje.

Andre endringer i munnen

Forandret smaksopplevelse

Noen opplever at under kreftbehandlingen får maten en viss metallsmak, bitter eller salt smak. Andre føler at smaksopplevelsen er helt uendret. For de fleste er disse smaksforandringene forbigående.

Stivhet i kjeven

Strålebehandling eller kirurgi i hode/hals regionen kan gi en stivhet i musklaturen. Dette kan påvirke kjevemusklaturen. Tannlegen din kan vise deg øvelser som kan redusere og forhåpentligvis fjerne disse plagene.

Osteonekrose

Osteonekrose er en sjelden men alvorlig tilstand hvor kjevebein/knokkelen blir blottlagt uten evne til å tilhele og gro. Denne tilstanden kan dukke opp under eller etter behandling med bisphosphonater. Tannuttrekking eller andre kirurgiske inngrep i munnen øker risikoen for osteonekrose. Men en faglig vurdering og forebyggende tiltak før behandlingen settes igang, kan hjelpe.

Økt risiko for karies

For å opprettholde tilstrekkelig ernæring og kroppsvekt blir det av og til nødvendig å spise mat som er rik på karbohydrater og sukker.

I tillegg er sjansen stor for å oppleve munntørrehet under kreftbehandlingen. Spyttet er kroppens naturlige forsvar mot hull. Disse to forholdene: karbohydratrik mat og munntørrehet, vil øke risikoen for å utvikle karies.

Når kariesrisikoen øker, trenger du ekstra fluor!

Ekstra fluor reduserer risikoen for karies

Tannpasta med ekstra høyt fluorinnhold reduserer risikoen for hull. Dette er derfor ekstra relevant, dersom du er under kreftbehandling.

- Duraphat® 5 mg/g tannpasta er et legemiddel med høy konsentrasjon av fluor.
- Duraphat® 5 mg/g tannpasta inneholder 3-5 gange mer fluor enn en vanlig tannpasta.
- Duraphat® 5 mg/g tannpasta erstatter din vanlige fluortannpasta.
- Det høye fluorinnholdet forebygger, stopper og kan reversere begynnende karieslesjoner.
- Besøk tannlegen/tannpleieren jevnlig.



En tube tilsvarer omtrent en måneds bruk

Slik anvender du Duraphat® 5 mg/g tannpasta

- Bruk Duraphat® 5 mg/g tannpasta som anvist på pakningen.
- Frisk mintsmaak og er enkel å bruke.
- Påfør en 2 cm lang strimmel tannpasta på tannbørsten, og puss tennene 3 ganger daglig etter måltider i omtrent 3 minutter.
- Ikke skyll munnen etter at du har pusset tennene.
- Rengjør i mellomrommene med tanntråd, tannstikker eller mellomrombørster.
- Les pakningsvedlegget nøye før bruk.



Legemidlet Duraphat® 5 mg/g tannpasta er tilgjengelig i 2 pakninger: 51 gram eller 3x51 gram.

Duraphat (Fluorid).

Tannpasta 5 mg/g: Reseptfritt legemiddel med veiledning. Utleveres av helsepersonell i apotek. Voksne og barn over 16 år: Forebygging av tannkaries (tannrøte) hos pasienter som er spesielt utsatt for karies i tannkroner eller -røtter. **Dosering:** Brukes 3 ganger daglig til tannpuss etter måltid. En 2 cm lang stripe påføres tannbørsten. Tennene pusses vertikalt fra tannkjøtt til tannspiss. Overflødig skum spyttes ut, skal ikke svelges. Gå regelmessig til undersøkelse/kontroll hos tannlege/tannpleier. **Forsiktighetsregler:** Har et høyt fluorinnhold. Samtidig bruk av fluortabletter, -dråper, -tyggegummi, -gel eller -lakk, samt vann eller salt tilsatt fluor, skal unngås. Ditt totale fluorinntak må vurderes før bruk, spør helsepersonell om dette. **Les pakningsvedlegget nøye før bruk.**