



Disturbi alla bocca possono manifestarsi nei pazienti sottoposti a chemioterapia o a radioterapia nella zona della testa e del collo. È probabile che i pazienti sottoposti ad entrambe queste due forme di terapia accusino disturbi più gravi alla bocca. I disturbi più comuni alla bocca durante le terapie per il cancro sono la mucosite e la xerostomia.

Cosa sono la mucosite e la xerostomia?

La **mucosite** si manifesta quando le terapie per il cancro danneggiano le cellule che rivestono la bocca o altre parti del tratto gastrointestinale (tratto digerente). Tale disturbo può provocare dolore, vesciche e ulcere in bocca e nella gola.

La chemioterapia può causare la mucosite in qualsiasi parte dell'intestino. La radioterapia causa la mucosite solo nella zona su cui viene praticata.

La **Xerostomia** è un disturbo caratterizzato da siccità della bocca. Si manifesta quando la terapia per il cancro danneggia le ghiandole salivari cosicché producono meno saliva (spato).

Quanto durano tali effetti?

Di solito si migliora dalla mucosite qualche settimana o mese dopo la fine della terapia.

La xerostomia causata dalla radioterapia alla testa e al collo può durare per mesi dopo la terapia e in alcuni pazienti può essere permanente.

Cosa posso fare per i disturbi alla bocca?

È molto importante tenere la bocca pulita.

- Lavate i denti e la lingua delicatamente dopo ogni pasto e prima di andare a letto, usando:
 - uno spazzolino a setole morbide o uno spazzolino elettrico
 - un dentifricio delicato contenente fluoro
- Risciacquate la bocca e la dentiera dopo aver mangiato oppure lavate i denti, usando:
 - 1/4 di cucchiaino di bicarbonato di soda in un bicchiere di acqua tiepida, oppure
 - 1/4 di cucchiaino di sale in un bicchiere di acqua tiepida, oppure
 - un collutorio senza alcol.

- Toglietevi le dentiere quando non servono e pulitele bene dopo l'uso.
- Se la bocca vi fa troppo male oppure se vi sono perdite di sangue quando vi lavate i denti, risciacquate semplicemente la bocca come spiegato sopra.
- Ricordate, NON usate collutorio contenente alcol.

Importante

Contattate subito il medico o il personale infermieristico se:

- una temperatura pari o superiore a 38°C
- avete del dolore incontrollato
- siete incapaci di mangiare o bere
- avete perdite di sangue in bocca
- avete difficoltà ad aprire la bocca o ad inghiottire
- avete macchie bianche in bocca
- tossite molto quando mangiate o bevete

Se non riuscite a contattare il medico o il personale infermieristico, recatevi al pronto soccorso del più vicino ospedale per l'assistenza del caso.

Uso di filo interdentale

Se siete soliti pulirvi i denti con filo interdentale, potete continuare a farlo durante la terapia ma solo se non avete perdite di sangue quando lo fate.

Se vi sono perdite di sangue, smettete di usare il filo interdentale. Altrimenti potrebbe causare un'infezione in bocca o nel flusso sanguigno.

Se non avete mai usato il filo interdentale non iniziate a farlo durante la terapia.

Suggerimenti utili per alleviare i disturbi alla bocca

Tenete la bocca pulita	<ul style="list-style-type: none"> • Iniziate a curare l'igiene della bocca all'inizio della terapia. • Pulite frequentemente bocca e denti (vedere pagina precedente).
Proteggete la bocca	<ul style="list-style-type: none"> • Riducete il numero di sigarette o smettete di fumare. • Tenete bocca e labbra umide usando una crema per labbra, succhiando scaglie di ghiaccio o sorseggiando acqua. • Se la bocca è secca, provate ad usare saliva artificiale, caramelle senza zucchero e umettanti orali.
Controllate la bocca	<ul style="list-style-type: none"> • Usate uno specchietto e una lampada potente per controllare tutti i giorni se in bocca avete vesciche, parti rosse o bianche oppure perdite di sangue.
Abbiate cura dei denti	<ul style="list-style-type: none"> • Prima di iniziare le terapie per il cancro, recatevi dal dentista per sistemare eventuali problemi ai denti. • In occasione di ogni visita, dite al dentista che state seguendo terapie per il cancro.
Gestione del dolore	<ul style="list-style-type: none"> • Prendete gli analgesici secondo le indicazioni del medico, soprattutto prima dei pasti.
Mangiare e bere	<ul style="list-style-type: none"> • Scegliete alimenti che sono soffici, umidi e facili da inghiottire, ad esempio riso, purè di patate, uova strapazzate e yogurt. • Usate sughi e salse per inumidire gli alimenti. • Non mangiate cibi croccanti, acidi o piccanti. • Non consumate bevande alcoliche o succhi di frutta acidi. • Evitate cibi e bevande che sono molto calde o molto fredde.

Glossario

Mucosite (Mucositis) = gonfiore doloroso e ulcerazione del rivestimento del tratto intestinale (o tratto digerente), compresa la bocca e la gola

Xerostomia = bocca e gola secche a causa della scarsa produzione o dell'assenza di saliva

Saliva (o sputo) = liquido acquoso prodotto dalle ghiandole salivari in bocca

Esofagite (Oesophagitis) = infiammazione del rivestimento dell'esofago

Stomatite (Stomatitis) = dolore o infiammazione in bocca che può interessare le guance, le gengive, l'interno delle labbra o la lingua

Domande comuni

Perché la mucosite è un problema?

- può essere molto dolorosa e impedirvi di mangiare e bere correttamente
- la mucosite può anche favorire l'ingresso di infezioni nell'organismo

Quali sono i segnali e i sintomi della mucosite?

- parti dolorose, vesciche o perdite di sangue in bocca
- una pellicola di colore bianco sulla lingua o nella gola
- difficoltà e dolore quando mangiate, inghiottite o portate la dentiera
- sensibilità a cibi e bevande calde, fredde, salate, piccanti o acide

Perché la xerostomia è un problema?

- la saliva (sputo) è importante per tenere la bocca sana
- i pazienti che non hanno saliva a sufficienza possono essere affetti da carie (buchi nei denti)

Quali sono i segnali e i sintomi della xerostomia?

- saliva spessa o di aspetto simile ad uno spago
- meno saliva del solito
- sensazione appiccicosa o di siccità in bocca
- problemi a masticare, assaggiare e inghiottire
- difficoltà a parlare poiché la lingua può rimanere "incollata" all'interno della bocca

Cose da chiedere al medico o al personale infermieristico

- ✓ Per quali problemi dovrei chiamarvi?
- ✓ Quali cibi e bevande dovrei consumare?
- ✓ Quale tipo di dentifricio e spazzolino fanno al caso mio?
- ✓ Se provo dolore a lavarmi i denti, in quali altri modi posso pulire la bocca?
- ✓ Quali farmaci e prodotti per la bocca possono essere utili?

Numeri di contatto:

Durante il giorno:

Alla sera/nel week-end:

Lavorare insieme per ridurre l'impatto del cancro

Cancer Institute NSW PO Box 825, Alexandria, NSW 1435
 T +61 (0)2 8374 5600 F +61 (0)2 8374 3600 e information@cancerinstitute.org.au
www.cancerinstitute.org.au

