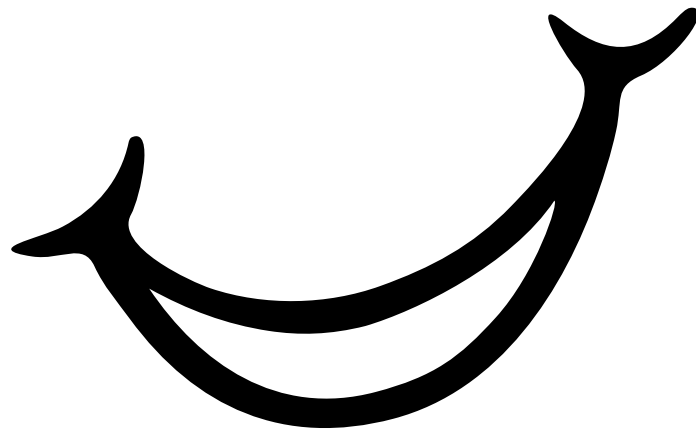


Una bocca migliore



grazie al controllo della mucosite orale

Prima di iniziare la terapia oncologica, ci sono delle cose che bisogna fare per prevenire la mucosite orale. E se già avete iniziato il trattamento, ecco alcune strategie per controllare e curare la mucosite orale.

Mucosite orale	
Prevenzione	<p>Gli aspetti più importanti nella prevenzione della mucosite prima e durante il trattamento sono una alimentazione sana e una buona igiene orale</p> <ul style="list-style-type: none">• Lo sviluppo di una prassi quotidiana prima della chemioterapia o della radioterapia, che comprenda la pulizia dei denti con uno spazzolino morbido, due volte al giorno, e l'uso di un collutorio, può aiutare a prevenire l'insorgenza della mucosite orale• Prima di iniziare il trattamento è bene consultare un dentista presso l'ospedale che vi fornisce l'assistenza ed eliminare qualunque problema dentario che possa stimolare un'infezione orale dopo l'inizio della terapia oncologica• Anche le persone che già da molto non hanno problemi dentari possono sviluppare delle carie in seguito alla radioterapia. Spetta al dentista dell'ospedale verificare queste situazioni nel corso del trattamento oncologico• È provato che il collutorio elettrolitico Caphosol®* aiuta a prevenire la mucosite orale¹
Trattamento	<p>La regolare pulizia della bocca e l'uso di uno spazzolino morbido per lavare i denti dopo i pasti aiuterà a migliorare i sintomi</p> <p>Vanno usati:</p> <ul style="list-style-type: none">• Colluttori - sono disponibili diversi colluttori che aiutano ad umettare, alleviare il dolore e curare la mucosa orale, ma solo Caphosol® ha dimostrato clinicamente di poter contribuire a prevenire e ridurre la durata della mucosite orale¹• Gel - i gel formano una barriera protettiva sulle ulcere, prevenendone il contatto diretto con i cibi e le bevande• Dentifricio a base di fluoro - il fluoro aiuta a rafforzare lo smalto dei denti e protegge contro il degrado e le infezioni dentarie

*Caphosol® è indicato come coadiuvante nei trattamenti orali standard, nella prevenzione e cura della mucosite, che può essere causata da radioterapia o chemioterapia. Per ulteriori informazioni su Caphosol® visitate il sito http://www.caphosol.eu/product_info_hcp.asp

Mucosite orale

Trattamento (cont.)

- **Filo interdentale** – passare il filo tra i denti una volta al giorno aiuta a mantenere la bocca libera da infezioni. Tuttavia, bisogna prima consultare il medico o gli infermieri, perché non tutti i pazienti possono usare il filo interdentale
- **Spazzolino morbido** – usare uno spazzolino a setole morbide riduce il rischio che le gengive comincino a sanguinare. Usando un nuovo spazzolino ogni mese e all'inizio di ciascun ciclo di chemioterapia, sarete protetti dalle infezioni orali
- **Cubetti di ghiaccio, caramelle e gelati** – succhiare cubetti di ghiaccio aiuta ad addolcire la bocca e a mantenerla umida. Poiché i cubetti di ghiaccio possono avere spigoli taglienti, chiedere sempre al medico prima di utilizzarli
- **Balsamo o crema per le labbra** – l'uso di un balsamo per le labbra aiuta a mantenere le labbra lubrificate
- **Bevande** – bere molti liquidi aiuta a mantenere umida la mucosa orale
- **Alimenti morbidi** – lasciar cuocere gli alimenti solidi per più tempo, o anche mescolarli, riduce il dolore della mucosite orale quando si mangia
- **Medicazione analgesica** – i farmaci da prescrizione medica obbligatoria possono aiutare ad attenuare i dolori.

Evitare:

- **Il fumo** – il tabacco può provocare l'irritazione della mucosa orale
- **Le bevande alcoliche** – le bevande alcoliche o l'uso di colluttori a base di alcool irritano la mucosa orale
- **Determinati alimenti** – il pomodoro e gli alimenti acidi (come gli agrumi), molto conditi, piccanti, aspri o duri vanno evitati. Consultare le informazioni che seguono su dieta e alimentazione

Mangiare con la mucosite orale

La mucosite orale può rendere doloroso e sgradevole mangiare. Tuttavia, durante il trattamento, è estremamente importante mangiare il più possibile per quanto il dolore lo permetta

- Le persone più esili dovranno stare attente ad aumentare di peso prima di iniziare il trattamento e sarà loro di grande aiuto mangiare alimenti ad alto valore energetico tra un pasto e l'altro
- Esistono integratori dietetici che sostituiscono l'alimentazione normale quando la mucosite orale rende troppo difficile mangiare a sufficienza. Lavare i denti con uno spazzolino morbido dopo l'ingestione di qualunque alimento aiuta a prevenire le infezioni

Evitare:

Alimenti aspri o croccanti, cereali secchi, pane tostato e crostini, popcorn, riso integrale, verdure crude, frutti duri e frittura

Cibi secchi
Carne al forno o frita, biscotti, pane, brioche e dolci secchi

Abusare di:

Cereali cotti o imbevuti nel latte, crepe, pan carrè, paste, alimenti con salse, frutti morbidi, come le banane. Per ammorbidire le verdure, unire burro o margarina

Verdure cotte, uova, carne tritata, carne al sugo, purè di patate, biscotti bagnati in bevande, biscotti e pane inzuppati nel latte, marmellate e creme sulle torte

Suggerimenti per cucinare:

Tagliare i cibi a pezzetti molto piccoli, per non dover masticare troppo. Mischiando gli alimenti più duri con altri, sarà più facile ingoiare

Cuocere o bollire i cibi secchi li rende più morbidi e facili da mangiare

Mucosite orale

Mangiare con la mucosite orale (cont.)

Alcool Birra, vino e grappa	Latte, frullati, succhi di frutta non aspri e bibite dolci non gassate. Unire le bevande forti all'acqua può renderle più facili da bere	Bere con una cannuccia
Cibi aspri o acidi Agrumi e pomodoro. Inoltre cibi, bevande e sughi che contengano agrumi o pomodoro	Pesche o pere in glassa, mela grattugiata, frutti morbidi come le banane, e sughi che contengano latte, yogurt o formaggio	Mangiare con un cucchiaino molto piccolo aiuta a ridurre la quantità di cibo da masticare ad ogni boccone
Cibi e bevande molto caldi Bevande o zuppe molto calde, o bibite con caffeina	Frullati e gelati sciolti Lasciar raffreddare le zuppe e le bevande finché non raggiungono una temperatura sopportabile	Frullati e gelati sciolti Lasciar raffreddare le zuppe e le bevande finché non raggiungono una temperatura sopportabile
Pietanze molto condite Pietanze condite con mostarda, curry, pepe e sale	Condimenti con aglio, erbe aromatiche e cipolla e sughi con panna o formaggio	

Per avere informazioni sulla mucosite orale o su Caphosol® parlatene con il vostro medico o infermiere e leggete le informazioni relative alle altre risorse disponibili sul sito: www.mouthsmadegood.com

Bibliografia:

1. Papas AS et al. *Bone Marrow Transplant* 2003;**31**:705–712.