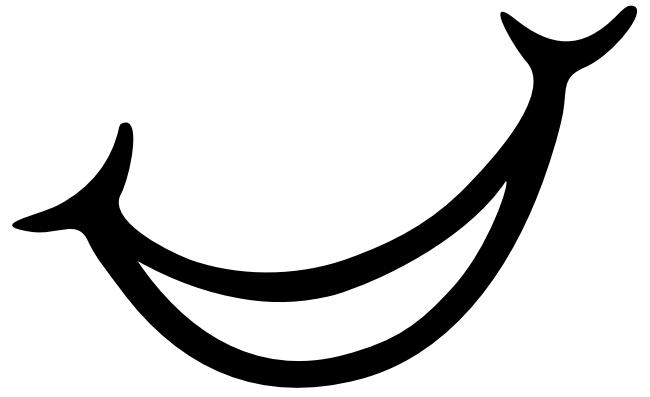


Uma boca melhor



graças ao controlo da mucosite oral

Antes de iniciar a terapêutica oncológica, veja o que pode fazer para prevenir a mucosite oral. E se já iniciou o tratamento, veja algumas estratégias para controlar e tratar a mucosite oral.

Mucosite oral

Prevenção

O aspecto mais importante da prevenção da mucosite antes e durante o tratamento é uma boa nutrição e higiene oral

- O desenvolvimento de uma rotina diária antes da quimioterapia ou da radioterapia, incluindo a lavagem dos dentes com uma escova macia, duas vezes por dia, e a utilização de um colutório, pode ajudar a prevenir o desenvolvimento da mucosite oral.
- Antes de iniciar o tratamento é uma boa ideia consultar um dentista no hospital que lhe presta assistência e eliminar quaisquer problemas dentários que possam estimular uma infecção oral depois de iniciar a terapêutica oncológica.
- Mesmo as pessoas que não tiveram problemas dentários durante muito tempo podem desenvolver cáries na sequência da radioterapia. Cabe ao dentista do hospital verificar estas situações ao longo do tratamento oncológico.
- Está provado que a Solução electrolítica Caphosol® ajuda a prevenir a mucosite oral¹

Tratamento

A limpeza regular da boca e a escovagem suave dos dentes após as refeições deverá ajudar a melhorar os sintomas

Utilize:

- **Colutórios** – estão disponíveis diversas Soluções que ajudam a humectar, aliviar a dor e curar a mucosa oral, mas só Caphosol® provou clinicamente contribuir para prevenir e reduzir a duração da mucosite oral e a sua duração.¹
- **Geles** – os geles formam uma barreira protectora sobre as úlceras, prevenindo o seu contacto directo com os alimentos e as bebidas.
- **Pasta dentífrica com flúor** – o flúor ajuda a fortalecer o esmalte dos dentes e protege contra a degradação e as infecções dentárias.

* Caphosol® está indicado como adjuvante dos cuidados orais padrão, na prevenção e tratamento da mucosite, que pode ser causada pela radioterapia ou quimioterapia. Para mais informações sobre Caphosol® visite o site http://www.caphosol.eu/product_info_hcp.asp

Mucosite oral

Tratamento (cont.)

- **Fio dental** – passar o fio dental entre os dentes uma vez por dia ajuda a manter a boca livre de infecções. Porém, deve primeiro aconselhar-se com o seu médico ou enfermeira, porque a fita dental não pode ser utilizada por todos os doentes.
- **Escova de dentes macia** – utilizar uma escova de dentes com as cerdas macias reduz o risco de sangramento das gengivas. Se utilizar uma escova de dentes nova todos os meses e no início de cada ciclo de sessões de quimioterapia, estará protegido contra as infecções orais.
- **Cubos de gelo, rebuçados ou gelados** – chupar cubos de gelo ajuda a suavizar a boca e a mantê-la humedecida. Como os cubos de gelo podem ter arestas afiadas, veja com o seu médico se pode ou não utilizá-los.
- **Bálsamos ou cremes para os lábios** – o uso de um bálsamo para os lábios ajuda a manter os lábios lubrificados.
- **Bebidas** – beber muitos líquidos ajuda a manter a mucosa oral húmida.

Evite:

- **Fumar** – o tabaco pode provocar irritação da mucosa oral.
- **Bebidas alcoólicas** – as bebidas alcoólicas ou a utilização de colutórios à base de álcool irritam a mucosa oral.
- **Determinados alimentos** – o tomate e os alimentos ácidos (como os citrinos), muito temperados, picantes, ásperos ou rijos devem ser evitados. Veja abaixo mais informações sobre dieta e nutrição.

Comer com Mucosite Oral

A mucosite oral pode tornar doloroso e desagradável comer. No entanto, durante o tratamento, é extremamente importante comer tanto quanto a dor permita.

- As pessoas mais delgadas têm de ter um cuidado extra para aumentar de peso antes de iniciarem o tratamento e uma boa ajuda será comerem alimentos de elevado teor energético entre as principais refeições.
- Existem suplementos dietéticos que substituem a alimentação normal quando a mucosite oral torna demasiado difícil comer o suficiente. Escovar os dentes com uma escova macia após a ingestão de quaisquer alimentos ajuda a prevenir as infecções.

Evite:

Alimentos ásperos ou crocantes
Cereais secos, tostas e torradas, pipocas, arroz integral, vegetais crus, frutos rijos e fritos.

Comidas secas
Carne assada ou frita, bolachas, biscoitos, pão, scones e bolos secos.

Abuse de:

Cereais cozinhados ou embebidos em leite, panquecas, fatias douradas, massas, alimentos com molhos, frutas macias, como bananas. Para amaciar os vegetais, junte manteiga ou margarina.

Legumes cozidos, ovos, carne picada, carne com molho, puré de batata, biscoitos molhados nas bebidas, bolachas e pão em sopas de leite, geleia e compotas sobre os bolos.

Sugestões para cozinhar:

Corte os alimentos em pedacinhos pequenos, para não ter de mastigar tanto. Se misturar com alimentos mais rijos será mais fácil de engolir.

Cozinhar ou ferver os alimentos secos torna-os mais macios e fáceis de comer.

Mucosite oral

Comer com Mucosite Oral (cont.)

Álcool
Cerveja, vinho e aguardentes.

Leite, batidos de leite, sumos de frutas não citrinos e bebidas suaves não gaseificadas. Juntar água à bebidas fortes pode torná-las mais fáceis de beber.

Use uma palhinha para beber.

Alimentos ásperos ou ácidos.
Citrinos e tomate. Inclui alimentos, bebidas e molhos contendo citrinos ou tomate.

Pêssegos e pêras em calda, puré de maçã, frutas macias como bananas, e molhos contendo leite, iogurte ou queijo.

Se comer utilizando uma colher pequena, ajudará a reduzir a quantidade de comida a mastigar de cada vez.

Comida e bebidas muito quentes.
Bebidas ou sopas muito quentes, ou bebidas com cafeína.

Batidos de leite e gelados derretidos.

Deixe as sopas e bebidas arrefecer até uma temperatura suportável.

Comida muito temperada
Comida temperada com mostarda, caril, pimenta e sal.

Temperos de alho, ervas aromáticas e cebola e molhos com natas ou queijo.

Para informações sobre a mucosite oral ou Caphosol® fale com o seu médico ou enfermeiro e leia os outros folhetos de recursos disponíveis em:

www.mouthsmadegood.com

Reference:

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

mouthsmadegood.com

Para informações sobre farmacovigilância ou para mais informações sobre Caphosol®, por favor contacte-nos em informed@eusapharma.com

Data Preparação: Novembro 2009.

CAP/EUR/052/1109-01