

Mucositis (sore mouth/throat)

An inflammation of the tissues in the mouth and/or throat is called mucositis. This can be caused by chemotherapy and radiation. Mucositis can start five to seven days after chemo and about two weeks after radiation to the head and neck. If it occurs, it will heal with time and care.

Mucositis can put you at risk for infection. Good mouth care can help prevent infection.

Seeing your dentist for a check up before you start treatment is advised.

Signs of mucositis may be:

- discomfort or pain
- redness
- mouth sores
- burning feeling
- trouble swallowing
- sensitivity to alcohol, hot, cold, salty, spicy or acidic foods and drinks
- pain or difficulty wearing your dentures

Call your nurse or doctor if you have:

- a fever 38°C or 100.4°F
- trouble eating or swallowing
- white spots in your mouth or on your tongue
- sores in your mouth and/or on your lips

You will require medication to treat these symptoms.

Mucositis (pamamaga o sugat sa bibig/lalamunan)

Ang mucositis ay pamamaga sa loob ng bibig at/o ng lalamunan. Maaaring chemotherapy o radiation ang sanhi nito. Maaaring magsimula ang mucositis lima hanggang pitong araw pagkatapos ng chemo, at mga dalawang linggo pagkatapos ng radiation sa ulo o leeg. Kapag nagkaroon nito, gagaling din ito sa pagdaan ng panahon at pangangalaga.

Maaaring magkaroon ng panganib ng impeksyon dahil sa mucositis. Maiiwasan ang impeksyon sa pamamagitan ng mabuting pangangalaga sa bibig.

Magpa-check up muna sa iyong dentista bago simulan ang pagpapagamot.

Ang mga palatandaan ng mucositis ay maaaring:

- hindi ka komportable o may nararamdamang kirot
- pamumula
- mga sugat sa loob ng bibig
- napakainit na pakiramdam
- kahirapang lumunok
- sensitibo sa alkohol, mainit, malamig, maalat, maanghang o maasim na pagkain at inumin
- makiroto o mahirap na paggamit ng pustiso

Tawagan ang iyong nars o doktor kung ikaw ay may:

- lagnat na ang temperatura ay 38°C o 100.4°F
- nahihirapang kumain o lumunok
- may mga puting tuldok sa bibig o dila
- may mga sugat sa loob ng bibig at/o sa mga labi

Kailangan mo ng gamot upang lunasan ang mga sintomas na ito.

Mucositis (sore mouth/throat)

Mucositis (pamamaga o sugat sa bibig/lalamunan)

Mouth Care Tips

- Brush your teeth and tongue with a very soft toothbrush. Use a toothpaste with no peroxide, tartar control or fluoride.
Example: Biotene, Sensodyne
- Avoid mouthwashes that contain alcohol.
- Rinse your mouth after eating and before bed. Use one half teaspoon of salt or baking soda to one cup of warm water.
- Do not smoke.
- Do not floss if your blood is low while on chemotherapy.
- If you are having radiation to the head and neck do not floss at all.
- Keep your mouth and lips moist. Sip water often and use lip balm.
- Suck on ice chips, if receiving 5FU (fluorouracil) chemotherapy.

If mucositis occurs:

- Eat soft, moist foods that are at room temperature.
- Avoid acidic foods/drinks such as oranges, tomatoes and fruit juices.
- Avoid crunchy and spicy foods.
- Ask to speak to a dietitian.
- Take pain medication.
- Remove your dentures. They can make your mouth sore. If you can not eat without your dentures, wear them to eat then remove them and rinse your mouth.

Mga karagdagang payo sa pangangalaga ng bibig

- Gumamit ng ng malambot na sepilyo para sa ngipin at dila. Gumamit ng toothpaste na walang peroxide, tartar control o fluoride. Halimbawa: Biotene, Sensodyne
- Iwasan ang mouthwashes na may alkohol.
- Magmumog pagkatapos kumain at bago matulog. Magmumog ng isang tasang maligamgam na tubig na may halong kalahating kutsaritang asin o baking soda.
- Huwag kang manigarilyo.
- Huwag gagamit ng dental floss kung mababa ang bilang ng dugo habang nagke-kemoterapi.
- Huwag ding gagamit ng dental floss kung nagra-radiation sa ulo o leeg.
- Panatiliing basa ang iyong bibig at labi. Palagiang sumipsip ng tubig at gumamit ng lip balm.
- Sumipsip ng yelo kung tumatanggap ng 5FU (fluorouracil) chemotherapy.

Kung mayroon kang mucositis:

- Kumain ng malalambot at mamasa-masang pagkain na hindi mainit o malamig.
- Iwasan ang maaasim na pagkain/inumin tulad ng orange, kamatis at fruit juices.
- Iwasan ang malulutong at masyadong maanghang na pagkain.
- Hilinging makipag-usap sa isang dietitian .
- Uminom ka ng gamot para sa kirot.
- Tanggalin ang pustiso dahil mas magkakasugat ang iyong bibig. Kung hindi ka makakain nang walang pustiso, gamitin ito pero tanggalin pagkatapos at magmumog.