

## 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 (inflamación en la boca/garganta)

Mucositis es una inflamación de los tejidos de la boca y /o de la garganta. Esto puede ser por causa de la quimioterapia y radiación. La Mucositis puede darse dentro de cinco a siete días después de la quimio y cerca de dos semanas después del tratamiento de radiación a la cabeza y cuello. Si esto ocurre, sanará con tiempo y cuidados.

La Mucositis lo puede poner en riesgo de infección. Tener una buena higiene de la boca puede ayudar a prevenir infección.

Es recomendable que haga una visita a su dentista antes del tratamiento.

### Los síntomas de la mucositis pueden ser:

- incomodidad o dolor
- enrojecimiento
- úlceras en la boca
- sensación de ardor
- dificultad al tragar
- sensibilidad al alcohol, a la temperatura caliente y fría, a lo salado, a especies o comidas y bebidas ácidas
- dolor o dificultad al usar dentadura postiza

### Llame a su enfermera o doctor si tiene:

- fiebre de 38°C ó 100.4°F
- dificultad al comer o tragar
- manchas blancas en su boca o en su lengua
- úlceras en su boca y/o en sus labios

Necesitará medicamento para tratar estos síntomas.

## Mucositis (sore mouth/throat)

### 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.

## Mucositis (inflamación en la boca/garganta)

### Consejos para la higiene de la boca

- Cepille sus dientes y lengua con un cepillo de cerdas suaves. Use pasta dental sin peróxido, con control de sarro o fluoruro.  
Por ejemplo: Biotene, Sensodyne
- Evite usar enjuague bucal que contenga alcohol.
- Enjuague su boca después de comer y antes de irse a la cama.  
Mezcle media cucharadita de sal o bicarbonato de soda a una taza de agua tibia.
- No fumar tabaco
- No use hilo dental si su hemoglobina esta baja durante la quimioterapia.
- Evite completamente el hilo dental si esta recibiendo radiación a la cabeza y cuello.
- Mantenga sus labios y boca humectados. Tome sorbos de agua a menudo y use bálsamo para los labios.
- Chupe pedacitos de hielo sí esta recibiendo quimio 5FU (fluorouracil).

### Si padece mucositis:

- Coma alimentos suaves y húmedos que estén a temperatura ambiente.
- Evite alimentos y bebidas ácidas como las naranjas, tomates y jugos de frutas.
- Evite alimentos crujientes y picantes.
- Pida hablar con una/un dietista.
- Tome medicamentos para el dolor.
- Remueva sus dientes postizos. Estos le harán úlceras en su boca. Si no puede comer sin su dentadura postiza, úsela para comer, remuévala pronto y enjuague su boca.