

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.

Viêm niêm mạc (đau miệng/họng)

Viêm niêm mạc là trường hợp các tế bào trong miệng và/hoặc họng bị sưng tấy. Điều này có thể do hóa trị và xạ trị. Viêm niêm mạc có thể xuất hiện từ năm đến bảy ngày sau khi tiếp hóa trị và khoảng hai tuần sau khi tiếp nhận xạ trị ở đầu hoặc cổ. Trong trường hợp bị viêm, nếu được chăm sóc thì sẽ mau lành.

Viêm niêm mạc có thể dẫn đến viêm nhiễm. Giữ vệ sinh miệng/họng tốt giúp bạn tránh được bị viêm nhiễm.

Cần đi khám nha sĩ trước khi chữa trị.

Các biểu hiện của viêm niêm mạc có thể là:

- khó chịu hoặc đau
- đỏ
- đau miệng
- cảm thấy nóng bỏng
- nuốt khó
- cảm giác khó chịu khi uống rượu, khi dùng đồ ăn, thức uống nóng, lạnh, mặn, cay hoặc chua
- cảm thấy đau khi đeo răng giả

Gọi y tá hoặc bác sĩ nếu bạn:

- bị sốt 38°C hoặc 100.4°F
- khó ăn hoặc khó nuốt
- thấy những chấm trắng trong miệng hoặc lưỡi
- đau trong miệng và/hoặc ở môi

Bạn sẽ cần uống thuốc để chữa trị những triệu chứng này.

Mucositis (sore mouth/throat)

Viêm niêm mạc (đau miệng/họng)

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.

Một vài lời khuyên về cách chăm sóc miệng

- Đánh răng và lưỡi bằng bàn chải thật mềm. Dùng loại thuốc đánh răng không có peroxide, tartar control hoặc floride ví dụ như Biotene, Sensodyne
- Tránh dùng loại nước súc miệng có cồn.
- Nên súc miệng sau khi ăn và trước khi đi ngủ. Dùng nửa thìa cà phê muối hoặc baking soda với nước ấm.
- Không hút thuốc
- Không xỉa răng hoặc kéo chỉ quanh răng trong khi bị thiếu máu vì đang điều trị bằng hóa chất.
- Nếu bạn đang điều trị bằng phóng xạ ở đầu và cổ thì tuyệt đối không xỉa răng hoặc kéo chỉ quanh răng.
- Giữ miệng và môi luôn ẩm. Uống nước ít một nhưng thường xuyên và dùng kem dưỡng môi.
- Ngậm nước đá nếu đang điều trị bằng hóa chất 5FU.

Nếu bị viêm niêm mạc:

- Ăn thức ăn nguội, mềm và có nước.
- Tránh thức ăn và đồ uống có chất chua như cam, cà chua và các loại nước quả.
- Tránh thức ăn cứng và cay.
- Thảo khảo ý kiến chuyên viên dinh dưỡng.
- Uống thuốc giảm đau
- Tháo bỏ răng giả. Răng giả có thể làm cho bạn đau thêm. Nếu bạn không thể ăn được khi không có răng giả, đeo răng giả khi ăn rồi tháo ra và súc miệng.