

Pas på dine tænder

ved kemoterapi

Pjecen har modtaget økonomisk støtte til tryk og distribution fra Sunstar GUM, Tandex og Colgate

Bevar din tandsundhed

Kemoterapi kan give tørre, ømme, sarte og irriterede slimhinder, og der kan opstå revner, sår og svamp i og omkring munden.

Kemoterapi kan også gøre, at maden ikke smager, som den plejer. Det kan have betydning for, hvad du har lyst til at spise.

Ved ømme slimhinder og tandkød kan det være svært at børste tænderne grundigt. Derfor øges risikoen for betændelse i tandkødet og huller i tænderne.

Det er derfor vigtigt, at du har en god mundhygiejne under og efter din kemoterapi.

Forebyggelse og tandeftersyn

Tænderne skal renses, og huller skal behandles inden kemoterapi.

I forløbet kan der være behov for at få renset og afpudset dine tænder hyppigere end ellers.

Din tandplejer kan hjælpe dig med at tilrettelægge din daglige pleje af mund og tænder.

På tandklinikken får du:

- fjernet bløde belægninger og tandsten
- behandling med fluorid
- behandling mod smerter
- akut behandling af problemer i tænderne
- vejledning tilpasset dit behov

Forebyggende behandlinger kan lindre symptomer og hindre smerter, gener og senere ubehag.

De viste produkter på siden er annoncer





Pleje af tandkød

Ømt og blødende tandkød kan betyde, at du ikke børster dine tænder godt nok.

Det skaber grobund for sygdomme i og omkring tænderne, når belægninger af bakterier ikke fjernes.

For at undgå betændelse i tandkød og huller i tænderne skal du børste tændernes tyggeflader og overgangen mellem tænder og tandkød grundigt og systematisk – også selv om dit tandkød bløder og er ømt.

For at holde dine tandmellemrum rene, kan du benytte ultrabløde mellemrumsbørster.

- Benyt en ultrablød tandbørste
- Brug bløde mellemrumsbørster dagligt (tandstikker kan beskadige den sarte slimhinde)



Huller i tænderne

Ved tørhed i munden ophører eller nedsættes den rensende/skyllende effekt, som spyttet normalt har, og tænderne bliver vanskeligere at holde rene.

Derfor er der øget risiko for huller i tænderne.

Det kan du selv gøre:

- Begræns dit forbrug af mad og drikke med sukker
- Sørg for en stabil og god mundhygiejne
- Børst systematisk med små, gnubbende bevægelser
- Benyt tandpasta med højt fluoridindhold
- Gå jævnligt til tandeftersyn for at forebygge og behandle eventuelle sygdomme i tænder og mund

Det kan du selv gøre:

- Begræns dit forbrug af mad og drikke med sukker
- Sørg for en stabil og god mundhygiejne
- Børst systematisk med små, gnubbende bevægelser
- Benyt tandpasta med højt fluoridindhold
- Gå jævnligt til tandeftersyn for at forebygge og behandle eventuelle sygdomme i tænder og mund



Slimhinder i mund og svælg

Når læber og slimhinder bliver tørre, kan det medføre blister, irritation, sår og i nogle tilfælde svamp i munden. Ved disse gener bør du straks kontakte din tandklinik for eventuel behandling.

Svamp ses som røde områder med grålige eller hvidlige afskrabelige belægninger på tunge, gane og øvrige slimhinder i munden.

Svamp giver typisk en brændende og sviende fornemmelse i munden og ubehagelig smag. Præparat mod svamp er receptpligtigt.

En blist (aphte) ses som et hvidligt/gulligt sår med en rød ring omkring. Størrelsen kan variere fra et par millimeter til flere centimeter.

Blister kan sidde overalt i munden, fx på slimhinderne i kinden, på tungen eller under tungen.

De kan være meget generende og pinefulde, når man spiser og taler. På apotektet kan købes en gel, som danner en beskyttende hinde, der giver umiddelbar lindring.



Protese

Dine proteser skal børstes dagligt og gerne efter hvert måltid, så madrester ikke irriterer slimhinderne.

Din protese kan sidde løst, når du er tør i munden. På apoteket kan du købe gel, der hjælper til at få spyt.

Inden protesen sættes i munden, er det godt at fugte munden med vand.

Gnaver din protese, skal du kontakte din tandklinik, som kan afhjælpe problemet.

Oplever du irritation i slimhinden, kan det være behageligt at tage protesen ud, når du sover.

Fortsætter irritationen, kan der være tale om en svampeinfektion. Kontakt din tandklinik for behandling.



Tør i munden

Tørhed i munden skyldes mangel på spyt. Spyttet er med til at skylle tænderne rene. Mangel på spyt øger derfor risikoen for huller i tænderne og infektion i munden.

Vær opmærksom på, at rygning og alkohol kan forværre tørhed.

Du kan lindre tørhed i munden ved at fugte munden med vand. Mange finder behag i at bruge tyggegummi eller ved at sutte på bolsjer og pastiller, som bør være sukkerfri, så du ikke øger risikoen for huller i tænderne.

På apoteket kan du købe sukkerfri sugetabletter, vingummi, spray, geler og mundskyl, der fremmer dannelsen af spyt.

Mange oplever god effekt ved at fugte munden med vand inden brug af disse produkter.

Brug fx spray om dagen og gel om natten. Gelen holder længere på fugten, da den lægger sig som en beskyttende hinde på mundens slimhinder.

Sørg for at stimulere til mere spyt hver halve til hele time.





Efterforløb og økonomisk støtte til tandbehandling

Når din behandling med kemoterapi er forbi, vender spyttet som regel tilbage efter et stykke tid.

Hvis du stadig er tør i munden, er det vigtigt, at du fortsat sørger for at få tjekket dine tænder ofte på tandklinikken.

En tør mund øger risikoen for infektion i munden og huller i tænderne.

Du kan søge om at få et særligt økonomisk tilskud til din tandbehandling efter Sundhedslovens § 166, hvis du kan dokumentere, at du har fået betydelige problemer med tænderne som følge af din behandling.

Det er derfor vigtigt, at du bliver undersøgt i tandklinikken, inden kemoterapibehandlingen går i gang.



tænderne.dk

Danske Tandplejere
Rosenborggade 1A
1130 København K
8230 3540
info@dansktp.dk
dansketandplejere.dk

Tryk og distribution i samarbejde med:

Januar 2026