

# Mundschleimhautentzündung (Stomatitis)

## Information

Die Mundschleimhautentzündung durch Chemotherapie betrifft häufig die Schleimhaut beider Wangenseiten, den weichen Gaumen, die Zunge und den Mundboden. Sie tritt meistens am 7. bis 10. Tag nach Beginn der Chemotherapie in Erscheinung. Die Heilung nimmt abhängig von der Schwere der Entzündung 7 bis 14 Tage in Anspruch.

Bei Kopf-/Halsbestrahlungen ist fast immer mit einer Stomatitis zu rechnen. Hierbei ist die Entzündung meist auf das bestrahlte Feld begrenzt. Diese tritt in der Regel zwei bis drei Wochen nach Strahlungsbeginn auf und hat ihren Gipfel in der fünften bis sechsten Woche.

### Folgende Veränderungen können auftreten

- Zeichen einer Entzündung: Rötung, Schwellung, Schmerz, Überwärmung, eingeschränkte Funktion
- fleckenförmiger oder großflächiger Belag
- Schleimhautblutungen
- kleine Geschwüre/offene Stellen (Ulzerationen, Nekrosen)
- Brennen
- schmerzhaftes, hirsekorngroße, grauweiße Bläschen (Aphthen)

### Auf was muss ich achten?

Achten Sie sorgfältig auf Ihre Mundschleimhaut, seien Sie sensibel für Veränderungen.

### Was kann ich selbst tun?

- Führen Sie täglich eine sorgfältige Mundhygiene durch.
- Benutzen Sie eine milde Zahnpasta, eine weiche Zahnbürste und zahnreinigende Kaugummis.
- Entfernen Sie mehrmals täglich Ihre Zahnprothese und reinigen diese.
- Benutzen Sie keine Zahnseide bei niedrigen Blutwerten (Blutplättchen (Thrombozyten), weiße Blutkörperchen (Leukozyten/neutrophile Granulozyten)).
- Halten Sie Ihre Lippen geschmeidig (z.B. Augen- und Nasensalbe, Anisbutter).
- Spülen Sie immer Ihren Mund nach den Mahlzeiten und zwischendurch.
- Verwenden Sie nicht reizende Mund- und Reinigungsmittel (z.B. Lösung mit Dexpanthenol, physiologische Kochsalzlösung (NaCl 0,9%), Tee, Mineralwasser).
- Bei Entzündungen des Zahnfleisches und der Schleimhaut im Mund- und Rachenraum empfehlen sich folgende Teesorten mit entsprechender Wirkungsweise in Apothekerqualität:
  - Kamille:** entzündungshemmend, antibakteriell, schmerzlindernd
  - Salbei:** antibakteriell, gut zur Vorbeugung von Pilzinfektionen
  - Thymian:** antibakteriell, gut zur Vorbeugung von Pilzinfektionen, frischer Atem
  - Ringelblume:** desinfizierend, abwehrsteigernd
  - Malve:** schmerzlindernd, entzündungshemmend und heilend
  - Pfefferminz:** desinfizierend

- Lutschen Sie gefrorene Ananasstücke aus der Dose, wenn die Mundschleimhaut noch intakt ist. Diese wirken abschwellend und entzündungshemmend.
- Verzichten Sie auf scharf gewürzte, gesalzene und geräucherte Speisen.
- Vermeiden Sie Nikotin und Alkohol.
- Nehmen Sie eher gekühlte Speisen zu sich (Eiswürfel lutschen).
- Passen Sie Ihre Ernährung und Speisen Ihren Bedürfnissen an (Milchsuppen, Pudding, Milchshakes).

#### Wann informiere ich Pflegende/Ärzte?

Teilen Sie schon kleinste Veränderungen Ihrem Arzt mit. Dieser kann verschiedene Medikamente verordnen, um die Schleimhaut zu schützen und Infektionen durch Bakterien oder Pilze zu verhindern.

Auch gegen Schmerzen kann der Arzt Präparate verordnen, die die Schleimhaut etwas betäuben.