



CONSIGLI PER IL PAZIENTE

A cura di: *Laura Cudillo e Veronica Molinari*

Le seguenti raccomandazioni per la valutazione del cavo orale e le buone pratiche di igiene orale hanno i seguenti obiettivi:

- conoscere, identificare e segnalare segni e sintomi della mucosite orale
- ridurre la carica batterica fisiologicamente presente nel cavo orale
- prevenire e minimizzare gli effetti della mucosite orale (dolore, infezioni, disgeusia..)
- educare il paziente a processi di auto-cura (self care) e di auto-valutazione (self assessment)

Eventuali problemi odontoiatrici identificati (ad esempio: denti spezzati, loci infettivi, punti di frizione della protesi, etc...) dovrebbero essere esaminati e curati da professionisti di riferimento (odontoiatra, igienista dentale) prima di iniziare il trattamento chemioterapico.

Le buone pratiche di igiene orale possono migliorare la qualità di vita quando si è sviluppata la mucosite e applicate quotidianamente nell'arco delle 24 ore, possono garantire un sollievo, contribuire a ridurre il disagio, migliorare il riposo, l'alimentazione e la comunicazione



OSSERVARE IL CAVO ORALE

Osservare quotidianamente il cavo orale per riconoscere in tempo segni e sintomi della mucosite, comunicarli al personale sanitario e intervenire con appropriatezza per contenere severità e durata della sintomatologia.

Le indicazioni riguardo le modalità di igiene e di cura del cavo orale durante il periodo di trattamento saranno fornite e illustrate dettagliatamente dal personale infermieristico. L'utilizzo di qualsiasi prodotto aggiuntivo dovrà essere concordato con il personale

SITI DA ESAMINARE



Interno superiore del labbro



Interno inferiore del labbro



Palato fine



Interno della guancia



Lingua dorsale

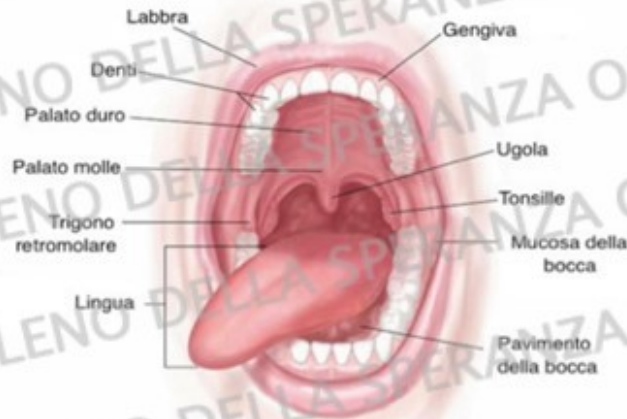


Lingua laterale



Piano della bocca

SEGNI E SINTOMI DA COMUNICARE



LABBRA: secche o screpolate

LINGUA: patinosa o perdita di papille con aspetto lucido, ulcere e vesciche

SALIVA: acquosa, densa, frequente (scialorrea), assente (xerostomia)

MUCOSA: asciutta, arrossata, patinosa, presenza di pseudomembrane, afte

GENGIVE: gonfie, sanguinanti

DENTI o DENTIERA: presenza di residui alimentari, placca

VOCE: profonda o rauca, difficoltà nel parlare

DEGLUTIZIONE: dolorosa, incapacità a deglutire solidi e liquidi

DOLORE: locale o generalizzato, disfagia, afonia

CAMBIAMENTI DI GUSTO: perdita totale del gusto (ageusia), la perdita parziale del gusto (ipogeusia), un distorto gusto (disgeusia), come un gusto metallico, o un gusto spiacevole o ribollente (cacogeusia).

DISPOSITIVI CONSIGLIATI



- Spazzolino (manuale o elettrico) con setole morbide non traumatiche, la cui struttura sia con angoli smussati, per rimuovere impurità - in particolare placca - da denti e gengive.
- Filo interdentale usato con cautela ed esperienza, se abitudine quotidiana (per rischio di sanguinamento dalle gengive, lesioni), per rimuovere i frammenti di cibo e la placca batterica dai denti.
- Dentifricio delicato, senza alcool, con aromi tollerabili, al fluoro, in pasta bianca non particolarmente schiumogeno né abrasivo, per mantenere pulito e fresco il cavo orale, ridurre la flora batterica e prevenire la formazione di carie.
- Collutori senza alcool e con aromi tollerabili.
- Soluzione salina (0.9%) o soluzioni a base di bicarbonato di sodio per sciacquare il cavo orale dopo lo spazzolamento e mantenere il naturale pH della mucosa orale.
- Creme, balsami nutrienti per le labbra e lubrificanti idrosolubili per evitare secchezza e screpolatura delle labbra stesse e degli angoli della bocca.
- Spray sostitutivi della saliva con pH neutro per mantenere umida la mucosa orale.
- La gomma da masticare senza zucchero può stimolare la produzione di saliva.
- Ghiaccioli, gelatine o granite monouso senza zucchero (conservati in freezer) per rinfrescare e idratare la mucosa orale.
- Strumenti clinici: buona sorgente luminosa, guanti, depressore della lingua, garza secca.

PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA PERSONA E DEL CAVO ORALE

- Sciacquare lo spazzolino con acqua calda per 15-20 secondi per ammorbidire le setole e ridurre il microtrauma sui denti.
- Pulire con delicatezza i denti con spazzolini a setole morbide. In caso di mucosite dolorosa, utilizzare bastoncini con tamponi o spugnette, che grattano meno delle garze sterili monouso, imbevuti di soluzioni emollienti.
- Eseguire un movimento circolare delicato durante lo spazzolamento.
- Effettuare sciacqui con soluzioni di bicarbonato almeno 3-4 volte al giorno e/o con collutorio senza alcool e/o acqua salina (0.9%) per mantenere un giusto grado di umidità.
- Mantenere le labbra umidificate con lubrificanti e balsami nutrienti.
- Le protesi dentarie dovrebbero essere preferibilmente di misura giusta per evitare che il movimento comprometta l'integrità della mucosa. E' consigliato lavare la protesi con sapone ed acqua almeno 2 volte al giorno e risciacquare dopo ogni pasto. Rimuovere la protesi in caso di mucosite. Per la pulizia si possono usare le pastiglie in commercio dopodichè la protesi va pulita, asciugata e conservata nel contenitore specifico chiuso.
- Non toccare le labbra o mordere le pellicine perché, ammorbidendole, si rimuoveranno naturalmente da sole.
- Cambiare lo spazzolino quando è necessario in base al consumo delle setole e, comunque, non dopo più di un mese.
- Lo spazzolino va conservato in posizione verticale con la testa della spazzola verso l'alto e non imbevuto di soluzione disinfettante.

Se non è possibile eseguire queste procedure per dolore o stimolo del vomito o altro, è possibile in alternativa favorire l'igiene usando garza bagnata con soluzione bicarbonato di sodio o soluzione salina.



PREFERIBILMENTE EVITARE



Al fine di ridurre il rischio di ulteriori irritazioni delle mucose è preferibile evitare: agrumi, succo di pompelmo (perché altera i livelli nel sangue di molti farmaci come la ciclosporina), cibi piccanti o troppo caldi, salati acidi o speziati, **cibi ruvidi con angoli appuntiti**, alcool, tabacco.

SI CONSIGLIA DI ESEGUIRE L'IGIENE DEL CAVO ORALE 2-4 VOLTE AL GIORNO, DOPO OGNI EVENTUALE EPISODIO DI RIGURGITO O VOMITO E PRIMA DI ANDARE A DORMIRE.

Per ulteriori informazioni, dubbi e/o chiarimenti:

Veronica Molinari

Infermiera Coordinamento Attività Cliniche in Area Ematologica

Numero interno PTV **88314**

Numero esterno **06 20908314**

REALIZZATO CON IL SOSTEGNO DI:
ARCOBALENO DELLA SPERANZA ONLUS
Lotta alla leucemia, linfomi e mieloma
Cell. 344 2570060
Email: info@arcobalenodellasperanza.net
www.arcobalenodellasperanza.net
Donaci il tuo 5x1000
Codice Fiscale 97593550581

CINELLI STAMPA: Via Casilina, 1747/g - 00133 Roma
Tel. 06 2071120 - Email: cinellistampa@gmail.com