
Come gestire i

problemi orali



Questa guida per il paziente la aiuterà a capire:

Quali sono i problemi orali connessi al cancro?	pag. 2
Quali sono le cause dei problemi orali connessi al cancro?	pag. 3
Cosa posso fare per gestire i miei problemi orali?	pag. 4
Quando devo rivolgermi al mio team sanitario?	pag. 13
Dove posso ottenere altre informazioni?	pag. 14

La guida per il paziente è destinata alle persone che soffrono di problemi orali connessi al cancro prima, durante o dopo la terapia oncologica. Può essere utilizzata dai pazienti o dalle famiglie, dagli amici o dagli assistenti dei pazienti. Non sostituisce il consiglio del suo team sanitario.

Quali sono i problemi orali connessi al cancro?

I problemi orali più comuni per le persone malate di cancro sono:

Secchezza di bocca e labbra

Piaghe nella bocca

Herpes labiale

Saliva appiccicosa

Alterazioni del gusto

Problemi o dolore a deglutire

Eccesso di saliva

Problemi ai denti o alle gengive

Mandibola rigida

Alito cattivo

Bocca che brucia

Sensazione di sete continua

La maggior parte dei problemi orali causati dalla terapia oncologica migliorerà col tempo con trattamenti e cure appropriati.

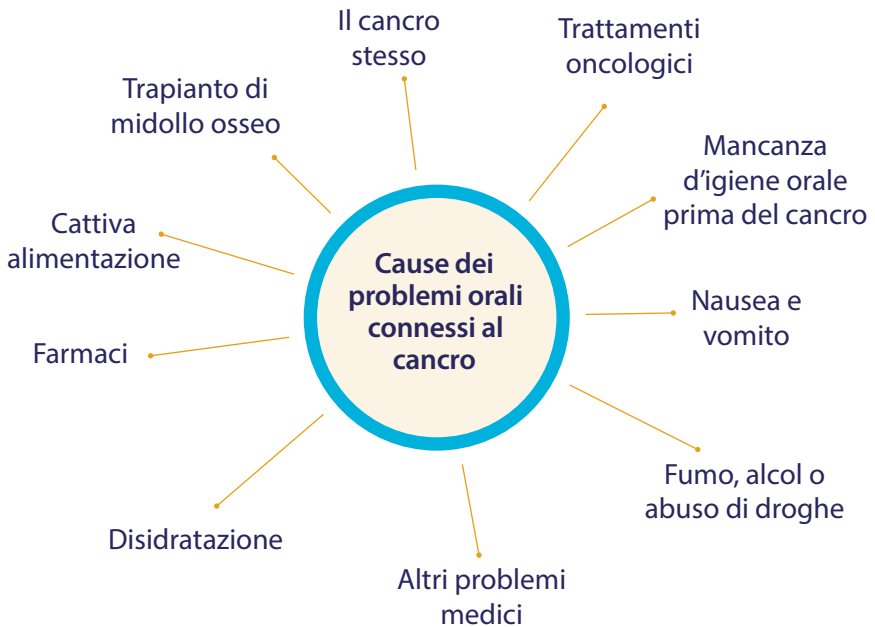
Faccia attenzione!

- ✓ Se nota cambiamenti nella deglutizione, per esempio conati di vomito o soffocamento con il cibo, richiedi di effettuare una visita urgente presso un logopedista.

Quali sono le cause dei problemi orali connessi al cancro?

È importante trovare e trattare le cause che possono peggiorare i suoi problemi orali.

L'immagine mostra le principali cause di problemi orali:



Cosa posso fare per gestire i miei problemi orali?

Visita dentistica

Si assicuri che la sua bocca sia sana prima di iniziare le terapie oncologiche.



I problemi dentali possono causare ritardi o modifiche nel suo programma terapeutico.

Informi il suo dentista che si sta sottoponendo a terapie oncologiche in modo che possa ricevere istruzioni dal suo team sanitario. Questo è particolarmente importante se è affetto da cancro alla testa o al collo o se si sta sottoponendo a chemioterapia.

Mantenere la bocca pulita

Si assicuri che denti, gengive e bocca siano puliti il più possibile mentre si sottopone a terapie oncologiche.



Faccia attenzione!

- ✓ Per evitare infezioni, usi regolarmente spazzolino e filo interdentale anche quando ha dolore alla bocca. Si informi presso il suo team sanitario in merito ai farmaci che possono dare sollievo alla bocca.

Fare risciacqui alla bocca

Risciacquare la bocca con un collutorio fatto in casa:

- Ogni 1 - 2 ore in caso di secchezza o piaghe in bocca. 4 - 5 volte il giorno negli altro casi.
- Ogni 4 ore durante la notte, solo se si è già svegli.
- Immediatamente dopo pasti o spuntini.

Collocare parte del collutorio in una bottiglietta da portare con sé quando si esce di casa.

Prendere in considerazione l'uso di un vaporizzatore a freddo di notte se ci si sveglia con la sensazione di sete.

Non utilizzare collutori con alcol (come Scope e Listerine). Possono seccare la bocca.

Se si porta una dentiera:

- Non metterla se non si adatta bene alla bocca.
- Spazzolare e sciacquare la dentiera dopo aver mangiato.
- Far regolare le dentiere allentate.
- Togliere la dentiera in caso di piaghe in bocca.
- Togliere la dentiera di notte mentre si dorme.

Come preparare un collutorio fatto in casa

Miscelare in una brocca o un vasetto pulito:

- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 4 tazze d'acqua

Tenere il collutorio a temperatura ambiente e prepararne una nuova quantità ogni giorno.

- Questo risciacquo è il modo migliore per idratare la bocca e mantenerla pulita. Non è necessario acquistare prodotti orali speciali.
- Il bicarbonato mantiene un livello di pH sano nella bocca che aiuta a prevenire infezioni fungine nella bocca.

Utilizzare lo spazzolino

Spazzolare denti, gengive e lingua dopo i pasti e prima di andare a letto.

Utilizzare uno spazzolino da denti con setole piccole, morbide, con estremità arrotondata.

In caso di piaghe in bocca, far scorrere dell'acqua calda sullo spazzolino da denti per ammorbidire le setole prima di spazzolare i denti.

Sostituire lo spazzolino da denti quando le setole non rimangono più dritte o dopo un trattamento per un'infezione fungina orale.

Utilizzare il filo interdentale

Se si utilizza già il filo interdentale, continuare ad utilizzarlo almeno una volta al giorno. Non iniziare ad utilizzare ora il filo interdentale se non lo si è mai usato prima.

Utilizzare un filo interdentale cerato.

Altri suggerimenti:

Lavare le mani spesso e non avvicinarle alla bocca.

Limitare lo stress e la luce solare in caso di herpes labiale o se si è sofferto in passato di herpes labiale.

Non toccare le ferite delle labbra. Informare il team sanitario.

Informare il team sanitario se le gengive sanguinano per più di 2 minuti dopo aver utilizzato lo spazzolino da denti e il filo interdentale.

Testimonianza d'un paziente:

"Quando la bocca era davvero dolorante ho mangiato dei cibi frullati utilizzando un cucchiaino per bebè. Quando ho sentito come la bocca fosse troppo dolorante per spazzolare, ho comprato uno spazzolino molto morbido adatto per i bebè. Ciò mi rese la spazzolatura dei denti più facile. Mi sono sentito così bene avendo la bocca pulita! "

Mantenere la bocca e le labbra umide



Idratare la bocca

Utilizzare il collutorio fatto in casa per mantenere idratata la bocca. Non è necessario acquistare un collutorio speciale per la bocca secca.

Se si succhiano pasticche, accertarsi che siano senza zucchero (vanno bene i dolcificanti come Xylitol).

Chiedere al medico se un prodotto per produrre saliva artificiale (spit) sia appropriato (Salagen, per esempio).

Idratare le labbra

Mantenere umide le labbra in modo che non si screpolino e rompano.

Utilizzare balsami per le labbra d'origine animale o vegetale con cera d'api, lanolina o burro di cacao.

Applicare il balsamo per le labbra dopo l'uso dello spazzolino e del filo interdentale prima di andare a letto e quando necessario.

Non utilizzare un balsamo per le labbra a base di petrolio.

Cambiare l'alimentazione

Mangiare e bere può risultare doloroso in caso di problemi orali dovuti al cancro o alla terapia.



Dare il giusto valore ad ogni boccone.

Potrebbe essere in grado di mangiare pochi bocconi alla volta, quindi scelga alimenti e bevande ricchi di calorie e proteine.

Per mantenere le forze, è necessario continuare a mangiare anche se è doloroso

Suggerimento:

Se mangiare è doloroso, chiedi al tuo team sanitario di aiutarti a programmare l'assunzione dei tuoi farmaci analgesici in modo che inizino a fare effetto prima dei pasti. Questo potrebbe rendere più facile mangiare.

Per ulteriori informazioni su come assumere un maggior numero di calorie e proteine consulta la nostra guida sulla Perdita dell'appetito sul sito: www.cancercare.on.ca/symptoms



Suggerimenti per mangiare in caso di piaghe in bocca:

Assumere alimenti e bevande a temperatura ambiente e non caldi o freddi.

Cucinare gli alimenti fino a quando sono morbidi.

Provi a passare, miscelare, tritare o macinare il cibo per renderlo più morbido.

Inumidire il cibo aggiungendo olio d'oliva, burro, salsa, brodo, panna acida, sugo o zuppe.

Non mangiare cibi speziati o acidi (per es. agrumi, sottaceti o pomodori) né bere bibite effervescenti.

Evitare cibi duri, secchi o con bordi appuntiti che potrebbero graffiare.

Suggerimenti per mangiare in caso di secchezza della bocca:

Portare con sé una bottiglia d'acqua, un thermos o una tazza termica da asporto per poter bere ogni volta che si sente la bocca secca.

I liquidi caldi possono contribuire a eliminare la saliva densa e mandare giù il cibo.


Per produrre saliva, succhiare caramelle dure senza zucchero, mentine o masticare gomme.

Utilizzare più olio d'oliva, burro, salsa, brodo o sugo per aggiungere più umidità ai cibi.

Inzuppare i cibi solidi in zuppa, latte o bevande calde per ammorbidirli.

Evitare caffeina (caffè, tè e cola), alcol e fumo. Possono peggiorare la secchezza della bocca.

Faccia attenzione!

 **Consultare sempre il team sanitario prima di frantumare le pillole.** Se fa fatica ad inghiottire le pillole, richiedi un farmaco liquido. Se il tuo team sanitario dice che è sicuro, puoi mischiare le pillole frantumate con succo di mela o pudding o assumerle attraverso il sondino.

Alimenti da provare in caso di piaghe o secchezza della bocca

Colazione	<ul style="list-style-type: none">✓ Uova morbide – in camicia, strapazzate o cucinate in un'omelette✓ Formaggio morbido tipo ricotta e yogurt✓ French toast o pancake
Pranzo e cena	<ul style="list-style-type: none">✓ Primi piatti morbidi come zuppe, stufati, pasticcini, pasta leggera, pierogi o congee di riso✓ Verdure morbide come purè di patate, crema di mais, patate dolci cotte o centrifugate✓ Carne in scatola, in scaglie o passata o pesce mischiato con maionese, zuppa cremosa o salsa <p>SUGGERIMENTO Aggiungere formaggio grattugiato o tofu vellutato a verdure, zuppe e pasticcini</p>
Snack	<ul style="list-style-type: none">✓ Uova o insalata di tonno, guacamole, hummus, formaggio cremoso✓ Crema inglese, pudding, milkshake, frappè✓ Pere, pesche, banane mature

Suggerimenti per mangiare in caso d'alterazioni del gusto

Mangiare alimenti che richiedono poca masticazione.

Provare il cibo a temperature diverse poiché il sapore può cambiare.

Provare varie forme di alimenti, per es. alimenti freschi, congelati o in scatola.

Sperimentare con il cibo, spezie e prodotti di stagione.

Provare il cibo più di una volta. Per la maggior parte delle persone, i cambiamenti nel gusto migliorano.

Se il cibo sembra insipido:

- Aggiungere spezie e condimenti.
- Provare alimenti acidi come succo di limone o aceto (salvo in caso di piaghe in bocca).
- Mangiare alimenti molto saporiti come cioccolato, salsa, sottaceti, olive o carne marinata.

Se il cibo ha un sapore dolce:

- Diluire i liquidi con latte o acqua.
- Aggiungere sale, noce moscata, cannella o gocce di limone, lime, succo d'arancia o aceto (salvo in caso di piaghe in bocca).
- Provare sapori più delicati come yogurt naturale.

Se il cibo ha un sapore salato:

- Provare prodotti poco salati o con un apporto ridotto di sodio.
- Aggiungere un pizzico di zucchero a cibi come zuppe, sughi, succhi, pasticci o patate.

Se il cibo ha un sapore metallico:

- Provare fonti di proteine prive di carne come fagioli stufati, legumi, lenticchie, yogurt, uova, hummus, burro d'arachidi o altro burro di noccioline.
- Utilizzare utensili di plastica, bastoncini e coperchi in vetro invece che di metallo.
- Mangiare carne, pollame e pesce con cibi acidi come limone o succo di lime, succo di mirtillo o sottaceti (salvo in caso di piaghe nella bocca).
- Utilizzare caramelle al limone, mentine e gomme senza zucchero per eliminare il retrogusto metallico.

Chieda al suo team sanitario di parlare con un dietologo

qualificato. Un dietologo può aiutarla a trovare il modo di mangiare bene in caso di problemi orali. Può inoltre visitare **unlockfood.ca** o chiamare il numero **1-866-797-0000** per entrare in contatto con un dietologo qualificato gratuitamente.

Smetta di fumare

Fumare può peggiorare i suoi problemi orali ma smettere può essere difficile.



Il suo farmacista o il suo medico di famiglia può aiutarla a preparare un piano per smettere di fumare. Potrebbero:

Consigliarle una terapia sostitutiva della nicotina (come un cerotto o una gomma)

Aiutarla a registrare i suoi progressi

Prescriverle farmaci per aiutarla a smettere di fumare

Ecco alcune risorse per aiutarla:

- Smokers Helpline (Linea di assistenza per fumatori),
Canadian Cancer Society
www.smokershelpline.ca
- Quit Smoking (Smettere di fumare)
www.quitsmoking.com

Quando devo rivolgermi al mio team sanitario?

Informi immediatamente il suo team sanitario se presenta uno qualsiasi di questi sintomi:

Febbre di 38.3°C (100.9°F) o più alta a qualsiasi momento, o di 38.0°C (100.4°F) o più alta per almeno un'ora

Forte dolore in bocca o alla mandibola

Gonfiore, intorpidimento o pesantezza della mandibola

Problemi a deglutire

Sensazione di soffocamento

Macchie bianche o aree arrossate/gonfie in bocca

Quando non riesce a sopportare bene il dolore

Il suo team sanitario desidera essere informato sui suoi problemi orali. Le sue domande e i suoi dubbi sono importanti. Non esiti a condividerli.

Che cos'è la valutazione dei sintomi?

In Ontario, i pazienti malati di cancro compilano un questionario per la valutazione dei sintomi. Il questionario ha lo scopo di indicare al suo team sanitario i suoi sintomi e il suo stato di salute. Il questionario è chiamato Edmonton Symptom Assessment System (ESAS, sistema di valutazione dei sintomi Edmonton).

La valutazione dei sintomi aiuta lei e il suo team sanitario a gestire i suoi sintomi.

Dove posso ottenere altre informazioni?

Per link a queste ed altre risorse utili visiti il sito web:
www.cancercare.on.ca/symptoms

Siti web:

Cancer Care Ontario

www.cancercare.on.ca

Canadian Cancer Society

www.cancer.ca

Telefono: 1-888-939-3333

Ontario Dental Association

www.youroralhealth.ca

Eat Right Ontario

www.eatrightontario.ca

1-877-510-5102

Servizi di supporto:

Servizi di supporto della Canadian Cancer Society

www.cancer.ca/support

Chat canadese sul cancro

www.cancerchatcanada.ca

Libri:

Eating well when you have cancer (Alimentarsi correttamente durante il cancro)

www.cancer.ca/publications

Goes Down Easy: Recipes to help you cope with the challenge of eating during cancer treatment (Perdere peso facilmente: ricette utili per affrontare la sfida con il cibo durante il trattamento oncologico) —

Elise Mecklinger, 2006

Le raccomandazioni presentate in questa guida sono graduate sulla base delle evidenze pubblicate e del consenso d'esperti. Le informazioni di questa guida sono state adattate dai seguenti strumenti per il paziente:

- Ideas to help dry mouth, Ideas to cope with taste changes, Ideas to help manage sore mouth (Idee per migliorare la secchezza della bocca, Idee per affrontare le alterazioni del gusto, Idee per gestire le piaghe in bocca) (North York General)
- Mouth care, Sore mouth and swallowing difficulties, Taste changes (Igiene orale, Piaghe in bocca e Difficoltà a deglutire, Alterazioni del gusto) (London Health Sciences Centre)
- Tips to help you manage your mouth care (Suggerimenti per aiutarla con l'igiene orale) (The Ottawa Hospital)

Questa guida per il paziente è stata creata dal Cancer Care Ontario per fornire ai pazienti informazioni sui problemi orali. Deve essere utilizzata solo a titolo informativo e non intende sostituire il parere medico. Questa guida non include tutte le informazioni disponibili sulla gestione dei problemi orali. Per eventuali domande o dubbi si rivolga sempre al suo team sanitario. Le informazioni contenute nella presente guida non intendono creare un rapporto medico-paziente tra Cancer Care Ontario e il paziente.

Desidera queste informazioni in un formato accessibile?

1-855-460-2647 | TTY 416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

Per visualizzare altre guide del paziente visiti il sito web:

www.cancercare.on.ca/symptoms

Questa guida per il paziente è stata utile? Ci faccia sapere cosa ne pensa all'indirizzo:

cco.fluidsurveys.com/s/guides/

Versione 1 – 2016

Cancer Care Ontario detiene tutti i diritti d'autore, marchi di fabbrica e altri diritti in questa guida, incluso il testo e le immagini grafiche. Nessuna parte di questa Risorsa può essere utilizzata o riprodotta, se non per uso personale, né distribuita, trasmessa o "replicata" in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, senza previa autorizzazione scritta di Cancer Care Ontario.