Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Уход за полостью рта во время лечения рака

Эта информация позволит вам узнать, как ухаживать за полостью рта во время лечения рака.

Информация о мукозите

Пожалуйста, посетите www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/video/mouth-care-during-your-cancer-treatment чтобы посмотреть это видео.

Некоторые методы лечения рака, включая химиотерапию и радиотерапию в области головы и шеи, могут поражать клетки в полости рта и в пищеварительном тракте. Это состояние известно как мукозит.

Мукозит может вызывать покраснение, отек, чувствительность и появление язв на слизистой оболочке полости рта, языка и губ. Вы можете испытывать дискомфорт в полости рта и горле, вследствие чего вам будет трудно принимать пищу или глотать. Эти симптомы могут появиться через 3-10 дней после начала лечения. Как быстро они исчезнут зависит от вашей иммунной системы и лечения, которое вы проходите.

Уход за полостью рта во время лечения рака

Уход за зубами

Перед началом лечения рака ваш медицинский сотрудник может посоветовать вам сходить на прием к стоматологу. Если вам нужно посетить стоматолога во время лечения, попросите врача сначала

позвонить вашему медицинскому сотруднику в центре MSK.

Чистка зубов щеткой

- Осторожно чистите зубы и язык 4 раза в день через 30 минут после приема пищи и перед сном. Пользуйтесь небольшой щеткой с мягкой щетиной. Если болевые ощущения во рту слишком сильные для обычной мягкой зубной щетки, в аптеке вы можете приобрести щетку со сверхмягкой щетиной. Вот некоторые примеры таких щеток:
  - сверхмягкая зубная щетка Biotene® Supersoft;
  - экстра-мягкая щадящая зубная щетка Sensodyne® Extra Soft;
  - экстра-мягкая зубная щетка Colgate® 360 Sensitive Pro-Relief с компактной головкой;
  - мягкая зубная щетка с компактной головкой Oral-B® Indicator 35.
- Меняйте зубную щетку каждые 3-4 месяца или чаще, если в этом возникает необходимость.
- Пользуйтесь фторсодержащей пастой или пищевой содой с фтором.
- Если у вас установлены зубные или челюстные протезы или мосты, снимайте и очищайте их каждый раз, когда чистите зубы. Вы можете продолжать носить их, если они не вызывают дискомфорта и раздражения рта. Вынимайте их на время сна. При появлении раздражения носите протезы как можно меньше.
- Гигиенические губки Toothettes для ухода за полостью рта могут вызывать раздражение десен, поэтому их следует использовать только в том случае, если вы не можете пользоваться зубной щеткой или у вас нет активного мукозита.

Использование зубной нити

Чистите зубы невощеной зубной нитью один раз в день перед сном. Если вы не делали этого регулярно перед лечением, то не начинайте сейчас.

Полоскание

- Полощите рот каждые 4–6 часов или чаще, по необходимости. Пользуйтесь одним из указанных ниже ополаскивателей:
    - одна кварта (4 чашки (500 мл)) воды, смешанной с 1 чайной ложкой соли и 1 чайной ложкой пищевой соды;
    - одна кварта воды (500 мл), смешанная с 1 чайной ложкой соли;
    - одна кварта воды (500 мл), смешанная с 1 чайной ложкой пищевой соды;
    - вода;
    - ополаскиватель, не содержащий спирта или сахара, например ополаскиватели для полости рта Biotene® PBF или BetaCell™.
- Тщательно прополощите рот и горло ополаскивателем в течение 15–30 секунд, а затем сплюньте его.
- Ополаскиватель для полости рта не должен быть очень горячим или очень холодным.
- Не используйте ополаскиватели, содержащие перекись водорода, если это не рекомендовано вашим медицинским сотрудником.
- Если медсестра/медбрат сказали вам промывать полость рта, вы получите другие указания по поводу полоскания.
- Если вы не принимаете пищу орально (через рот), следите за чистотой и увлажненностью рта, чтобы предотвратить воспаление слизистой оболочки.

Увлажнение губ

- Используйте увлажняющее средство для губ (например, Aquaphor®, Vaseline®, Eucerin Original® или мазь A&D®) 4–6 раз в день, чтобы предотвратить их высыхание.
- Если вам предстоит пройти курс радиотерапии в области головы, шеи или всего тела, не наносите увлажняющие средства для губ за 4 часа до процедуры.

Контроль боли в полости рта во время лечения рака

Чего следует избегать

Если вы испытываете боль в полости рта во время лечения рака, вам не рекомендуется употреблять перечисленное ниже:

- табачные изделия;
- алкогольные напитки;
- ополаскиватели для полости рта, содержащие спирт (например, Scope® и Listerine®);
- соленая пища и блюда, содержащие острые специи (например перец, молотый перец чили, хрен, порошок карри и соус Tabasco®);
- цитрусовые и соки из них (апельсин, лимон, лайм, грейпфрут и ананас);
- томаты и томатный соус;
- твердая, сухая или грубая пища (например тосты, крекеры, сырые овощи, картофельные чипсы и крендели);
- очень горячая или холодная пища и напитки;
- неплотно сидящие или плохо подогнанные зубные протезы. Обратитесь к стоматологу, чтобы их отрегулировать. Носите их только тогда, когда это необходимо.

Устранение симптомов

Информация о лекарствах

Если у вас есть несколько небольших болезненных зон, ваш медицинский сотрудник может прописать вам обезболивающее (лекарство, вызывающее онемение), например 2%-ый вязкий раствор лидокаина. Вы можете наносить его в болезненных зонах при помощи ватной палочки (Q-tip®). При необходимости наносите его каждый час.

Если вы ощущаете боль практически по всей ротовой полости и в горле, ваш медицинский сотрудник может прописать лекарство для всей полости

рта (например GelClair® или 2%-ый раствор лидокаина). Тщательно полощите рот и горло 1 столовой ложкой лекарства каждые 3–4 часа до 8 раз в день, а затем сплевывайте его. Не глотайте лекарство. Не ешьте в течение 60 минут после применения лекарства.

Если у вас остались болевые ощущения, сообщите об этом медицинскому сотруднику. Вам могут прописать другое лекарство для лечения мукозита.

Проблемы с глотанием

Ниже приведен ряд рекомендаций, которые помогут вам облегчить глотание. Они помогут вам употреблять в пищу достаточное количество белка и калорий во время лечения:

- При наличии сухости во рту прополощите его непосредственно перед едой для увлажнения, а также для стимуляции вкусовых рецепторов.
- Употребляйте теплые или охлажденные блюда и продукты. Не ешьте слишком горячие или слишком холодные блюда.
- Выбирайте мягкие, влагосодержащие продукты со слабовыраженным вкусом, откусывайте небольшими кусочками и тщательно пережевывайте.
- Используйте подливы и соусы.
- Смягчайте продукты пастеризованным йогуртом, молоком, соевым молоком или водой.
- Размачивайте сухую еду в жидкостях.
- Размельчайте еду блендером или перетирайте ее в пюре.
- Принимайте пищевые добавки, если это разрешено вашим медицинским сотрудником.
- Воздержитесь от употребления продуктов, раздражающих горло, например алкогольных напитков, горьковатых или кислых фруктов и соков, пряных блюд, солений и табака.
- Пейте достаточное количество воды небольшими глотками в течение всего дня, чтобы обеспечить нужный объем жидкости в организме.

Помните, что напитки с сахаром (соки, чай со льдом и газированные напитки) могут вызывать кариес. Вы можете употреблять их во время приема пищи, но ограничьте их употребление между приемами пищи.

Сухость во рту

Чтобы избавиться от сухости во рту, пейте воду небольшими глотками на протяжении всего дня. Вы также можете использовать:

- бутылку с распылителем для орошения полости рта водой;
- увлажняющие средства для полости рта (например, Biotene® Oral Balance, Salivart® Oral Moisturizer, Mouth Kote® Dry Mouth Spray);
- жевательную резинку Biotene®;
- увлажнитель воздуха в комнате, где вы находитесь;
- ополаскиватель для полости рта непосредственно перед едой для увлажнения, а также для стимуляции вкусовых рецепторов.

Проблемы с приемом пищи

Из-за боли в полости рта вы можете испытывать проблемы с приемом пищи. В этом случае воспользуйтесь приведенными ниже рекомендациями, чтобы гарантированно получать все необходимые вам питательные элементы.

- Сообщите своему медицинскому сотруднику, если у вас проблемы с приемом пищи. Вам могут дать направление к диетологу.
- Пейте пищевые добавки, например растворимый завтрак Carnation® Instant Breakfast и Ensure®.
- Добавляйте белковый порошок в бульоны, супы, блюда из круп и напитки.
- Ешьте в течение дня маленькими порциями, но часто, вместо того чтобы есть большими порциями и редко. Постарайтесь съедать небольшое количество пищи каждые 2-3 часа.

Уход за полостью рта у детей

Детям следует придерживаться рекомендаций в этом материале. Им также следует придерживаться рекомендаций ниже.

- Используйте зубную пасту с фтором. Перед использованием фторсодержащей зубной пасты для детей в возрасте до 2 лет проконсультируйтесь со стоматологом или медицинским сотрудником.
- Если у ребенка еще не выросли зубы, используйте салфетку из махровой ткани, влажную салфетку или губку для очистки десен после приемов пищи и перед сном.
- Если у ребенка устойчивая иммунная система, его необходимо водить к стоматологу каждые 6 месяцев для планового наблюдения.
- Обратитесь в службу жизнеобеспечения для детей (Child Life Services), чтобы узнать, как помочь вашему ребенку справиться с болью. Вы можете связаться с ними по номеру 833-675-5437.

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если наблюдается что-то из перечисленного ниже:

- температура 100,4 °F (38 °C) или выше;
- новые покраснения, болезненные участки или белые пятна в полости рта;
- кровотечение из десен и слизистой оболочки рта;
- проблемы с глотанием;
- боль при глотании;
- боль, которая не проходит после приема обезболивающего лекарства;
- возникли какие-либо вопросы или опасения.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Mouth Care During Your Cancer Treatment - Last updated on July 14, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center