



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΕΘΝΙΚΟ & ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
**ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ**

**ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ  
ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΗΣΗ  
ΚΕΦΑΛΗΣ-ΤΡΑΧΗΛΟΥ  
& ΦΡΟΝΤΙΔΑ  
ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ**

*Μονάδα Οδοντιατρικής Αντιμετώπισης  
Ογκολογικού Ασθενούς*

Αθήνα 2006

## **Στην Οδοντιατρική Σχολή**

του Πανεπιστημίου Αθηνών ιδρύθηκε και λειτουργεί, από τον Οκτώβριο του 2004, η Μονάδα Οδοντιατρικής Αντιμετώπισης του Ογκολογικού Ασθενούς.

## **Σκοπός της Μονάδας**

- Η πρόληψη και η αντιμετώπιση των επιπλοκών στο στόμα

## **Στόχοι**

- Η αύξηση της επιτυχίας της ογκολογικής θεραπείας
- Η βελτίωση της ποιότητας ζωής του ασθενούς

Οι ασθενείς προσέρχονται, με παραπεμπτικό σημείωμα από τον θεράποντα ιατρό ογκολόγο, κατόπιν τηλεφωνήματος, σε συγκεκριμένη ημέρα και ώρα

## Υποβάλλεστε σε Θεραπευτική Ακτινοβολήση στο Κεφάλι ή στο Λαιμό σας;

Αν ναι, τότε αυτό το έντυπο μπορεί να σας βοηθήσει.

Η ακτινοθεραπεία βοηθάει στη θεραπεία του καρκίνου, ταυτόχρονα όμως μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στο στόμα σας, που λέγονται επιπλοκές.

**Μερικές από αυτές τις επιπλοκές μπορεί να σας αναγκάσουν να καθυστερήσετε ή και να διακόψετε τη θεραπεία σας.**

Το έντυπο αυτό θα σας πει πώς να αποφύγετε τα προβλήματα αυτά στο στόμα σας, έτσι ώστε να ωφεληθείτε όσο το δυνατό περισσότερο από τη θεραπεία σας.

**Για να αποφύγετε σοβαρά προβλήματα, είναι καλό να επισκεφθείτε τον οδοντίατρο τουλάχιστον 2 εβδομάδες πριν αρχίσετε την ακτινοθεραπεία.**

Ο ειδικά εκπαιδευμένος οδοντίατρος θα βοηθήσει να προληφθούν τα προβλήματα του στόματος



## Πώς η Ακτινοθεραπεία στο Κεφάλι και στο Λαιμό Επηρεάζει το Στόμα;

Οι γιατροί χρησιμοποιούν την ακτινοβολία στο κεφάλι και στο λαιμό για να θεραπεύσουν τον καρκίνο, διότι σκοτώνει τα καρκινικά κύτταρα. Όμως, η ακτινοβολία στο κεφάλι και στο λαιμό μπορεί να βλάψει και τα φυσιολογικά κύτταρα, όπως είναι και τα κύτταρα στο στόμα. Οι επιπλοκές περιλαμβάνουν προβλήματα στα δόντια και στα ούλα σας, στο βλεννογόνο (μαλακό, υγρό κάλυμμα του στόματός σας), στους αδένες που φτιάχνουν σάλιο και στα οστά των γνάθων.

- **Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι οι επιπλοκές στο στόμα μπορεί να είναι σοβαρές.**

- Οι επιπλοκές μπορεί να πονούν και να προκαλούν δυσκολία στο φαγητό, την ομιλία και την κατάποση.

- Είστε πιο ευπαθείς σε λοιμώξεις, που μπορεί να είναι επικίνδυνες, όταν υποβάλλεστε σε αντικαρκινική θεραπεία.

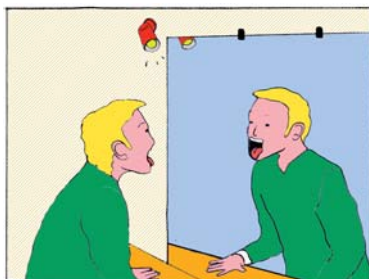
- Εάν οι επιπλοκές είναι πολύ σοβαρές, μπορεί να μην καταφέρετε να ολοκληρώσετε τη θεραπεία σας. Ο γιατρός σας μπορεί να αναγκαστεί να μειώσει ή και να διακόψει τη θεραπεία.

## Τι Προβλήματα στο Στόμα Προκαλεί η Ακτινοβολία στο Κεφάλι και στο Λαιμό;

Από την ακτινοβολία στο κεφάλι και στο λαιμό μπορεί να παρουσιαστούν ορισμένες επιπλοκές. Ο κάθε άνθρωπος μπορεί να εμφανίσει διαφορετικές επιπλοκές. Μερικές επιπλοκές περνούν μετά τη θεραπεία. Άλλες διαρκούν πολύ καιρό, ενώ μερικές μπορεί να μην περάσουν ποτέ.

- Ξηρότητα στο στόμα.
- Πολλές τερηδόνες (χαλασμένα δόντια).
- Μεταβολή ή απώλεια της γεύσης.
- Πόνος στο στόμα και στα ούλα.
- Λοιμώξεις.
- Δυσκολία στο άνοιγμα του στόματος.
- Αλλοιώσεις στα οστά των γνάθων.

Μπορείτε να δείτε ή να αισθανθείτε τα περισσότερα από αυτά τα προβλήματα. Να ελέγχετε το στόμα σας κάθε μέρα.



## Γιατί Χρειάζεται να Επισκεφθώ τον Οδοντίατρο;

Μπορεί να εκπλαγείτε με το γεγονός ότι ο Οδοντίατρος είναι σημαντικός στη θεραπεία του καρκίνου σας.

Εάν επισκεφτείτε τον Οδοντίατρο πριν να αρχίσει η ακτινοβολία στο κεφάλι και στο λαιμό, μπορεί να αποφύγετε σοβαρά προβλήματα στο στόμα σας.

Οι επιπλοκές συχνά συμβαίνουν όταν το στόμα δεν είναι υγιές πριν να αρχίσει η ακτινοβολία.

Δεν μπορούν να αποφευχθούν όλα τα προβλήματα στο στόμα, αλλά όσο λιγότερες επιπλοκές έχετε τόσο πιο πιθανό είναι να υποβληθείτε σε όλο το προγραμματισμένο σχέδιο της θεραπείας.

- **Είναι σημαντικό ο Οδοντίατρος να μιλήσει με τον Ογκολόγο σας πριν αρχίσετε την ακτινοθεραπεία.**

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε δώσει στον Οδοντίατρο το τηλέφωνο του Ογκολόγου σας.

- **Πότε Πρέπει να Επισκεφθώ τον Οδοντίατρο;**

- Είναι καλό να δείτε τον οδοντίατρο τουλάχιστον 2 εβδομάδες πριν αρχίσετε την ακτινοθεραπεία. Εάν έχετε ήδη αρχίσει την ακτινοβολία και δεν πήγατε στον Οδοντίατρο, τότε επισκεφθείτε τον όσο γίνεται πιο σύντομα.

## Τι θα Κάνει ο Οδοντίατρος;

- Θα ελέγξει τα δόντια σας.
- Θα σας κάνει ακτινογραφίες.
- Θα φροντίσει τα προβλήματα στο στόμα σας.
- Θα σας δείξει πώς να φροντίζετε το στόμα σας ώστε να προληφθούν οι επιπλοκές.
- Θα σας δείξει πώς να αποφύγετε την δυσκολία στο άνοιγμα του στόματος, ασκώντας τους μυς της γνάθου τρεις φορές την ημέρα.

Ανοίγετε και κλείνετε το στόμα σας όσο μπορείτε περισσότερο (χωρίς να πονάτε) 20 φορές, το πρωί, το μεσημέρι και το βράδυ.



Ο οδοντίατρος θα εξετάσει όλο το στόμα και τις γνάθους

## Τι Μπορώ να Κάνω για να Διατηρήσω το Στόμα μου Υγιές;

Μπορείτε να κάνετε πολλά για να διατηρήσετε το στόμα σας υγιές κατά τη διάρκεια της ακτινοβολίας. Το πρώτο βήμα είναι να **δείτε τον οδοντίατρο πριν αρχίσετε την αντικαρκινική θεραπεία.**

Όταν αρχίσετε τη θεραπεία, είναι σημαντικό να **κοιτάζετε το στόμα σας κάθε μέρα** για να δείτε τυχόν πληγές ή άλλες μεταβολές. Οι πιο κάτω σύντομες οδηγίες θα σας βοηθήσουν να αποφύγετε ή να αντιμετωπίσετε μία πληγή στο στόμα:

### Διατηρείτε το στόμα σας υγρό.

Πίνετε πολύ νερό.

Δοκιμάστε να κρατάτε στο στόμα σας παγάκια.

Μασάτε τσίχλες ή καραμέλες χωρίς ζάχαρη.



Χρησιμοποιείτε υποκατάστατο σάλιου για να σας βοηθάει να διατηρείτε το στόμα σας υγρό



## Καθαρίζετε το στόμα σας, τη γλώσσα και τα ούλα σας.

- Βουρτσίζετε τα δόντια, τα ούλα και τη γλώσσα σας μετά από κάθε γεύμα και πριν τον ύπνο, με μαλακή οδοντόβουρτσα. Εάν το βούρτσισμα σας πονάει, μπορείτε να μαλακώσετε την οδοντόβουρτσα σε κλιαρό νερό.
- Χρησιμοποιείτε φθοριούχο οδοντόπαστα.
- Χρησιμοποιείτε το ειδικό φθοριούχο ζελέ που σας έχει συστήσει ο Οδοντίατρος σας.
- Μη πλένετε το στόμα σας με αντισηπτικά που περιέχουν οινόπνευμα.
- Καθαρίζετε τα δόντια σας με οδοντικό νήμα καθημερινά. Αν τα ούλα σας ματώνουν και πονούν, αποφύγετε τη χρήση του νήματος σε αυτές τις θέσεις, αλλά συνεχίστε να καθαρίζετε με το νήμα τα υπόλοιπα δόντια.

- Ξεπλένετε το στόμα σας συχνά με διάλυμα σόδας και αλατιού σε χλιαρό νερό, ή σε χλιαρό χαμομήλι (σε 1 κιλό χλιαρό χαμομήλι προσθέτετε 1 κουταλάκι του γλυκού σόδα και ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι). Μετά ξεπλένετε και με σκέτο νερό.
- Οι οδοντοστοιχίες που δεν εφαρμόζουν καλά μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα. Συζητήστε για τις οδοντοστοιχίες σας με τον Ογκολόγο ή τον Οδοντίατρό σας.



ΟΔΟΝΤΙΚΟ ΝΗΜΑ



ΖΕΛΕ ΦΘΟΡΙΟΥ



ΟΔΟΝΤΟΚΡΕΜΑ



## Εάν το Στόμα σας Πονάει, Προσέχετε τι Τρώτε και τι Πίνετε

- Να διαλέγετε τροφές που είναι καλές για σας και είναι εύκολο να τις μασάτε και να τις καταπίνετε.
- Τρώτε μικρές μπουκιές, μασώντας αργά και πίνοντας συγχρόνως νερό, μαζί με το φαγητό σας.
- Τρώτε υγρές, μαλακές τροφές, όπως ο πουρές και η ομελέτα.
- Εάν δεν μπορείτε να καταπιείτε εύκολα, μαλακώστε το φαγητό σας με σάλτσες, ζωμό, γιαούρτι, γάλα ή άλλα υγρά.

Πίνετε υγρά με το φαγητό σας, αυτό θα σας βοηθήσει να τρώτε καλύτερα.



# Τηλεφωνήστε στο Γιατρό σας Όταν το Στόμα σας Πονάει.

- Συζητήστε με τον Γιατρό σας για να σας δώσει φάρμακα που θα βοηθήσουν να ελέγξετε τον πόνο.
- Εάν ο πόνος συνεχίζει, μιλήστε με το Γιατρό σας για πιθανόν ισχυρότερα παυσίπονα.

## Θυμηθείτε να μείνετε μακριά από:

Σκληρές τροφές που μπορεί να τραυματίσουν το στόμα σας.



ΧΥΜΟΙ

Τροφές, που είναι καυτερές, πικάντικες, ζεστές ή ξινές (πορτοκάλια, λεμόνια, χυμοί), που μπορεί να ερεθίσουν το στόμα σας.



ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ

Ζαχαρούχες τροφές ή ροφήματα (π.χ. αναψυκτικά) που μπορεί να σας χαλάσουν τα δόντια.



ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ

Οδοντογλυφίδες που μπορεί να τραυματίσουν τα ούλα σας.



ΟΔΟΝΤΟΓΛΥΦΙΔΕΣ

Όλα τα είδη καπνίσματος.



ΤΣΙΓΑΡΑ

Οινοπνευματώδη ποτά.



ΜΠΥΡΑ

## Μπορεί να Έχουν και τα Παιδιά Προβλήματα στο Στόμα τους;

Η ακτινοβολία στο κεφάλι και στο λαιμό προκαλεί άλλες επιπλοκές στα παιδιά, ανάλογα με την ηλικία τους.

Προβλήματα στα δόντια τους είναι τα πιο συνηθισμένα. Τα μόνιμα δόντια μπορεί να καθυστερήσουν να ανατείλουν και μπορεί να φαίνονται διαφορετικά από τα φυσιολογικά δόντια. Δόντια μπορεί να κουνήσουν και να πέσουν. Ο οδοντίατρος θα ελέγξει τις γνάθους του παιδιού σας για τυχόν προβλήματα στην ανάπτυξη τους.

**Πριν αρχίσει η ακτινοβολία, είναι καλό να πάτε το παιδί σας στον οδοντίατρο.**

Ο οδοντίατρος θα ελέγξει το στόμα του παιδιού σας προσεκτικά και θα βγάλει τα δόντια που εμφανίζουν κινητικότητα ή εκείνα που μπορεί να κουνήσουν κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Ρωτήστε τον οδοντίατρο τι μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε το παιδί σας με τη φροντίδα του στόματος.

Το παιδί σας  
χρειάζεται  
ειδική  
οδοντιατρική  
φροντίδα

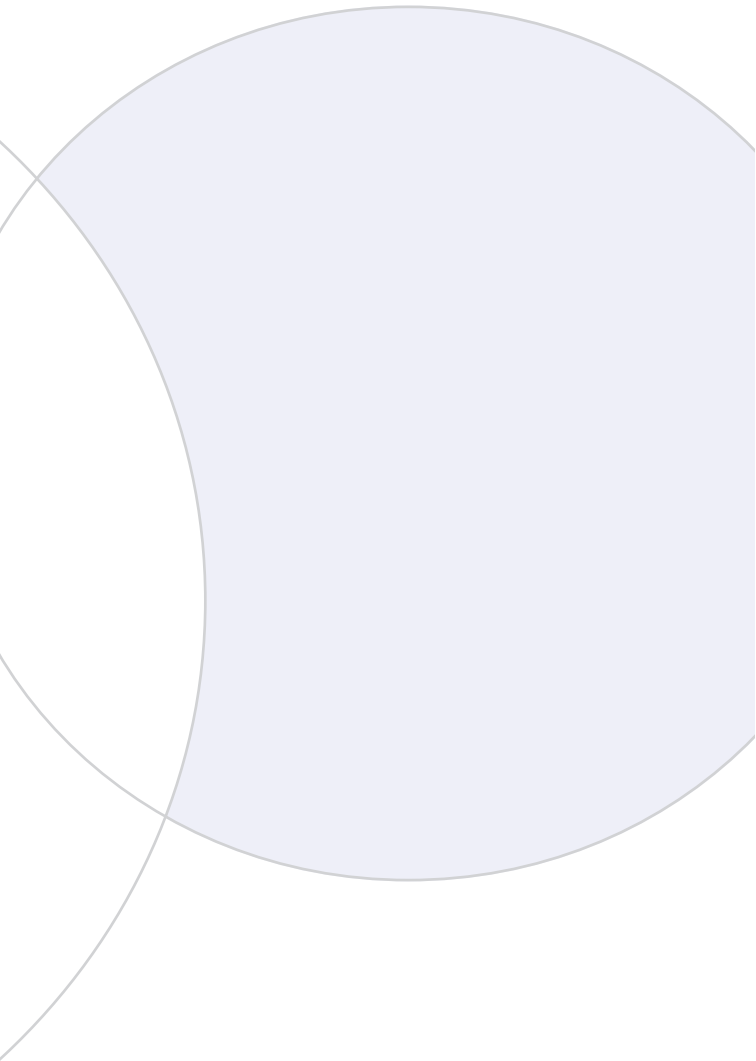


## Θυμηθείτε:

- Να επισκεφθείτε τον οδοντίατρο **πριν** να ξεκινήσετε την ακτινοθεραπεία.
- Να φροντίζετε καλά το στόμα σας **κατά τη διάρκεια** της θεραπείας.
- Να συζητήσετε με τον Οδοντίατρό σας για τη χρήση του φθοριούχου ζελέ, ώστε να αποφύγετε τις τερηδόνες που μπορεί να προκαλέσει η ακτινοβολία στο κεφάλι και στο λαιμό.
- Να συζητάτε συχνά με τον Ογκολόγο και τον Οδοντίατρο σας για **οποιοδήποτε** πρόβλημα που αντιμετωπίζετε στο στόμα κατά τη διάρκεια αλλά και μετά την ακτινοθεραπεία.



Μιλήστε στον Ογκολόγο ή τον Οδοντίατρο σας για οποιοδήποτε πρόβλημα στο στόμα σας



Προσαρμοσμένο από: “Head and Neck Radiation Treatment and Your Mouth”, NIDCR.

[www.nohic.nidcr.nih.gov/campaign/rad\\_bro.htm](http://www.nohic.nidcr.nih.gov/campaign/rad_bro.htm)

ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ

**Colgate**

**ΜΟΝΑΔΑ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗΣ  
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ  
ΟΓΚΟΛΟΓΙΚΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ**

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ  
ΘΗΒΩΝ 2, ΓΟΥΔΙ 11527 ΑΘΗΝΑ

**ΤΗΛΕΦΩΝΑ**

ΓΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ & ΡΑΝΤΕΒΟΥ

**9.00-12.00 πμ**

- Για τους ενήλικες: 210 746 11 97,  
210 746 12 84
- Για τα παιδιά  
και τους εφήβους: 210 746 11 36