



## **Pflege/Schutzmaßnahmen bei Bestrahlungen im Kopf-Hals-Bereich**

### **Schutz der Zähne bei Bestrahlung:**

- Es ist von großer Wichtigkeit, dass die vom Zahnarzt angefertigten Fluoridierungsschienen bereits zur Maskenanpassung/Anfertigung mitgebracht werden
- Das Tragen von Strahlenschutzschienen (ohne Flour-Gel) muss bereits während der ersten Bestrahlung und für die Dauer des gesamten Bestrahlungszeitraums erfolgen.

### **Schleimhautpflege:**

- So oft wie möglich (mindestens 3x täglich) die Mundhöhle mit Salbeitee oder Kamillentea spülen.
- Zur Mundspülung können Sie je nach Wunsch stilles Mineralwasser, Kochsalzlösung oder Tee verwenden
- Bitte verwenden Sie keine Mundwässer, da sie Alkohol enthalten, der die Mundschleimhaut austrocknet

**Kamillentea** > wirkt entzündungshemmend und desinfizierend und baut Schleimhaut auf

**Pfefferminztee** > wirkt schwach antiseptisch und belebend

**Salbeitee** > wirkt entzündungshemmend, sekretionshemmend und desinfizierend

**Mineralwasser** oder **Kochsalzlösung** > wirken reinigend, schleimlösend und anfeuchtend

- Zusätzlich wird eine Spülung der Mundhöhle mehrfach täglich mit Bepanthen Lösung (Panthenol Lösung) empfohlen.  
Dieses Medikament kann nicht verordnet werden (in der Apotheke erhältlich).

### **Zahnpflege:**

#### **1. Nach jeder Mahlzeit Zähne mit weicher Bürste reinigen.**

- Die Zahncreme sollte mild sein, d.h. ohne Tenside (Tenside sind Schaumbildner, in Zahncremes heißen sie Natriumlaurylsulfat= NLS)
- **Fluor-Gel** 40 mg (Elmex Gel): Die Zähne während der Bestrahlungsbehandlung 2x wöchentlich abends mit einem ca. 1,5 cm langen Strang mit einer Zahnbürste 2-3 Minuten lang gründlich einbürsten. Nach Abschluss der Bestrahlungsbehandlung noch weiter über 1-2 Jahre 1x wöchentlich anwenden.
- **Noch besser:**  
Strahlenschutzschiene jeden Abend nach dem Zähneputzen spärlich mit Fluorgel füllen, Schiene einführen und 5 Min. belassen. Lippen dabei zwanglos schließen. Schiene entfernen und Mund kurz mit Wasser ausspülen. Danach nichts mehr essen. Schiene immer sofort von Gel-Rückständen säubern.

Erstellung am: 22.04.20	Gepflegt und freigegeben am: 22.04.20	Version	Seite
von Prudkov	von: Dr. Stillger	3	1



## 2. Zusätzlich Anwendung einer Munddusche mit weichem Strahl versuchen.

- **Bepanthen-Lösung:** Während der Bestrahlungsbehandlung 3x täglich 5 ml der Lösung 1:1 mit Wasser verdünnt ca. 30 Sekunden den Mund spülen. Bei Schluckbeschwerden oder Halsschmerzen Lösung schlucken, ansonsten ausspucken.

## 3. Zahnprothesen während der Bestrahlungsdauer möglichst nur zu den Mahlzeiten tragen.

### **Hautpflege:**

Haut nur mit Wasser waschen, keine Seife, keine Waschgels verwenden und gut abtrocknen. Evtl. Penaten Kinder Puder verwenden oder Bepanthen Salbe (Panthenol Salbe) verwenden. Kein Rasierwasser, keinen Rasierschaum verwenden, Trockenrasur

### **Ernährung:**

- Verzichten Sie während der Strahlentherapie auf alkoholische, heiße, säurehaltige, scharfe oder saure Speisen und Getränke, da diese die Schleimhäute zusätzlich reizen. Auf rohes Obst oder Gemüse sollte ebenfalls verzichtet werden.
- Eine ausgewogene, kalorien- und vitaminreiche Ernährung ist empfehlenswert. Verwenden Sie, sofern keine Kontraindikation besteht (z. B. Diabetes mellitus), Butter und Sahne beim Kochen. Malzbier (z. B. Vitamalz) ist kalorienreich und somit gut zur Ergänzung geeignet.
- Wir empfehlen Ihnen bei Schluckbeschwerden oder Schmerzen, eher Suppen und breiähnliche Nahrung. Zusätzlich zur normalen Ernährung können Sie im Einzelfall hochkalorische Trinknahrung zu sich nehmen. Bitte sprechen Sie uns an.
- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr (1-2 Liter tägl.)
- Nach jeder Mahlzeit sollte eine Mundpflege erfolgen (siehe oben).

### **Prophylaxe gegen Kieferklemme:**

- Falls die Mundöffnung unter der laufender Bestrahlung schwerer möglich wird, rechtzeitig mit Mundöffnungsübungen beginnen:



Erstellung am: 22.04.20	Gepüft und freigegeben am: 22.04.20	Version	Seite
von Prudkov	von: Dr. Stillger	3	2

## Unterstützende Maßnahmen

Während der Bestrahlung kann, je nach Allgemeinzustand, eine Behandlung mit Infusionen mit Flüssigkeit und Elektrolyten zur Unterstützung des Allgemeinzustandes erfolgen. Dies wird bei uns in der Praxis im Anschluss an die Bestrahlungssitzung durchgeführt.

Über diese Maßnahme werden wir Sie selbstverständlich ausführlich aufklären.

**Wenn Sie noch Fragen haben sprechen Sie uns an!  
Ihr Praxisteam**

Erstellung am: 22.04.20	Gepüft und freigegeben am: 22.04.20	Version	Seite
von Prudkov	von: Dr. Stillger	3	3