

## Mucositis (sore mouth/throat)

An inflammation of the tissues in the mouth and/or throat is called mucositis. This can be caused by chemotherapy and radiation. Mucositis can start five to seven days after chemo and about two weeks after radiation to the head and neck. If it occurs, it will heal with time and care.

Mucositis can put you at risk for infection. Good mouth care can help prevent infection.

Seeing your dentist for a check up before you start treatment is advised.

### Signs of mucositis may be:

- discomfort or pain
- redness
- mouth sores
- burning feeling
- trouble swallowing
- sensitivity to alcohol, hot, cold, salty, spicy or acidic foods and drinks
- pain or difficulty wearing your dentures

### Call your nurse or doctor if you have:

- a fever 38°C or 100.4°F
- trouble eating or swallowing
- white spots in your mouth or on your tongue
- sores in your mouth and/or on your lips

You will require medication to treat these symptoms.

## Mucosite (inflamação na boca/garganta)

Uma inflamação da membrana mucosa na boca e/ou garganta é chamada mucosite. Isto pode ser causado por quimioterapia e radiação. Mucosite pode começar entre cinco a sete dias depois da quimio e mais ou menos duas semanas depois da radiação na cabeça e pescoço. Se isso ocorrer, com o tempo e cuidado vai sarar.

A mucosite pode ser motivo para risco de infecção. Cuidar bem da higiene oral ajuda a prevenir a infecção.

Visitar o seu dentista antes de começar o tratamento é aconselhável.

### Sinais de mucosite pode ser:

- desconforto ou dor
- vermelhidão
- infecção na boca
- sentir ardor
- problema para engolir
- sensibilidade a álcool, quente, frio, salgado, ou alimentos e bebidas ácidas ou picantes
- dor ou dificuldade para usar a sua dentadura.

### Telefone para a sua enfermeira ou médico se tiver:

- febre de 38°C ou 100.4°F
- problemas para comer ou engolir
- mancha branca na sua boca ou língua
- inflamação na sua boca e/ou nos seus lábios.

Você vai precisar de medicamentos para tratar estes sintomas.

## Mucositis (sore mouth/throat)

## Mucosite (inflamação na boca/garganta)

### Mouth Care Tips

- Brush your teeth and tongue with a very soft toothbrush. Use a toothpaste with no peroxide, tartar control or fluoride.  
Example: Biotene, Sensodyne
- Avoid mouthwashes that contain alcohol.
- Rinse your mouth after eating and before bed. Use one half teaspoon of salt or baking soda to one cup of warm water.
- Do not smoke.
- Do not floss if your blood is low while on chemotherapy.
- If you are having radiation to the head and neck do not floss at all.
- Keep your mouth and lips moist. Sip water often and use lip balm.
- Suck on ice chips, if receiving 5FU (fluorouracil) chemotherapy.

### Informação para o cuidado da higiene oral

- Escove os dentes e a língua com uma escova de dente bem macia. Use uma pasta dental sem peróxido, controle de tártaro ou fluoreto. Exemplo: Biotene, Sensodyne
- Evite bochechar a boca com produtos que contém álcool.
- Bocheche a boca depois de comer e antes de ir para a cama. Use meia colher de chá de sal ou bicarbonato de sódio para um copo de água morna.
- Não fume.
- Não use fio dental se o seu sangue estiver baixo enquanto estiver fazendo quimioterapia.
- Se estiver recebendo radiação na cabeça e pescoço não use fio dental de maneira alguma.
- Mantenha sua boca e lábios úmidos. Tome golinhas de água com frequência e use bálsamo para os lábios.
- Chupe pedaços de gelo, se estiver recebendo quimioterapia 5FU (fluorouracil).

## Mucositis (sore mouth/throat)

### If mucositis occurs:

- Eat soft, moist foods that are at room temperature.
- Avoid acidic foods/drinks such as oranges, tomatoes and fruit juices.
- Avoid crunchy and spicy foods.
- Ask to speak to a dietitian .
- Take pain medication.
- Remove your dentures. They can make your mouth sore. If you can not eat without your dentures, wear them to eat then remove them and rinse your mouth.

## Mucosite (inflamação na boca/garganta)

### Se ocorrer mucosite:

- Coma alimentos macios, com molhos e que estejam a uma temperatura ambiente.
- Evite bebidas/alimentos ácidos tais como laranjas, tomates e sumo de fruta.
- Evite alimentos de mastigação ruidosa e picantes.
- Peça para falar com uma nutricionista.
- Tome medicamentos para as dores.
- Remova sua dentadura. Ela pode causar inflamação na boca. Se não consegue comer sem dentadura, use-a só para alimentar-se. E depois de comer remova-a e bocheche a boca.