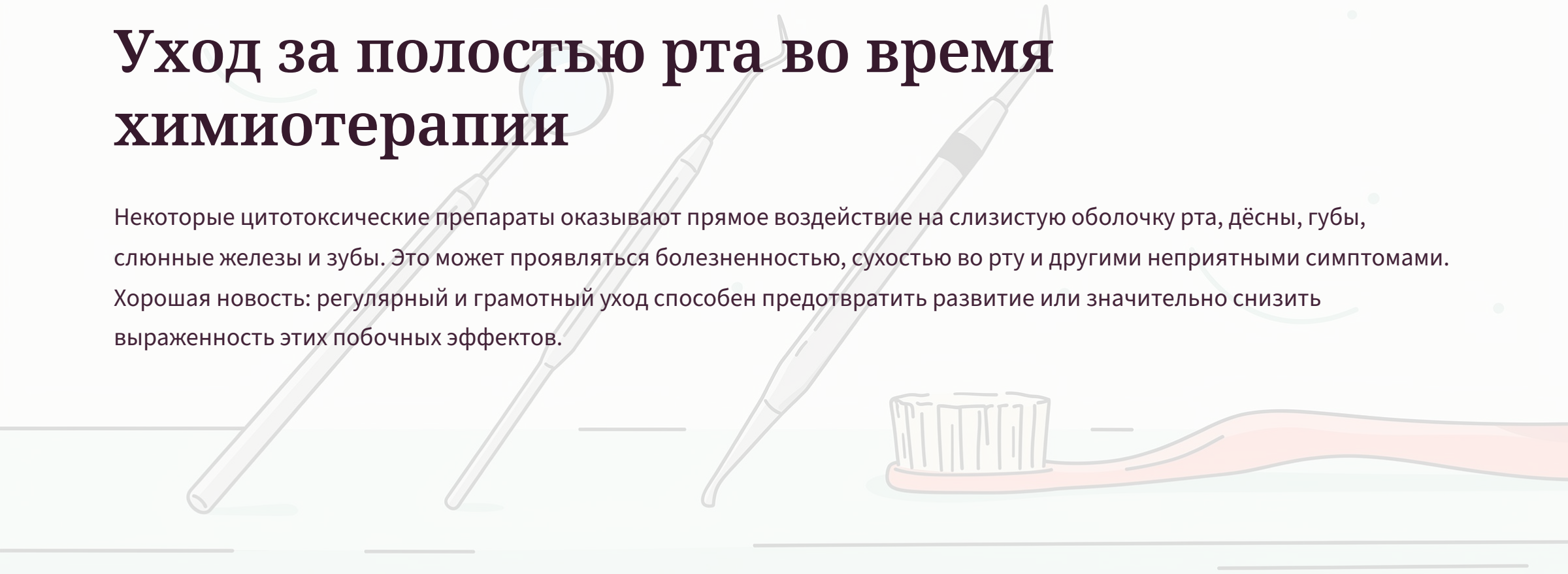
Уход за полостью рта во время химиотерапии

Некоторые цитотоксические препараты оказывают прямое воздействие на слизистую оболочку рта, дёсны, губы, слюнные железы и зубы. Это может проявляться болезненностью, сухостью во рту и другими неприятными симптомами. Хорошая новость: регулярный и грамотный уход способен предотвратить развитие или значительно снизить выраженность этих побочных эффектов.



© 2026 Проект «Лимфома.Инфо»

Шаг первый: визит к стоматологу

ПРОФИЛАКТИКА

Одним из важнейших шагов перед началом химиотерапии является плановый визит к стоматологу. Рекомендуется посетить специалиста **не менее чем за 2 недели до первого курса**. За это время врач успеет провести полную санацию полости рта: вылечить кариес, выполнить профессиональную чистку, а также удалить плохо фиксированные ортопедические конструкции, которые могут стать источником раздражения или инфекции во время лечения.

Такая подготовка крайне важна, поскольку химиотерапия временно снижает способность организма бороться с инфекциями. Даже небольшой очаг воспаления в полости рта может стать серьёзной проблемой на фоне сниженного иммунитета. Устранение всех потенциальных источников инфекции заранее — это инвестиция в ваше спокойствие и здоровье на весь период лечения.

Если посетить стоматолога до начала химиотерапии не получилось — обязательно уточните у своего лечащего врача, можно ли сделать это в перерыве между курсами.

1 Лечение кариеса

Все кариозные полости должны быть запломбированы до начала терапии

2 Профессиональная чистка

Удаление зубного камня и налёта снижает риск воспаления дёсен

3 Контроль протезов

Плохо фиксированные конструкции необходимо скорректировать или удалить

© 2026 Проект «Лимфома.Инфо»

Правила чистки зубов и гигиены рта

ЕЖЕДНЕВНЫЙ УХОД

Поддержание чистоты полости рта во время химиотерапии требует особого внимания и бережного подхода. Слизистая оболочка в этот период становится более уязвимой, поэтому все инструменты и движения должны быть максимально деликатными.

Мягкая зубная щётка

Используйте только щётки с пометкой soft или extra soft. Они очищают эффективно, не травмируя дёсны и слизистую

Скребок для языка

Пластиковый или силиконовый скребок помогает удалить налёт с языка и уменьшить количество бактерий во рту

Ирригатор

Предпочтителен деликатный режим давления. При появлении кровоточивости дёсен использование ирригатора необходимо временно прекратить

Очищающие пенки

Если чистка щёткой причиняет боль, применяйте пенки-муссы с ксилитом — они мягко очищают и увлажняют слизистую

Регулярность — ключевой принцип. Чистите зубы минимум дважды в день, а в идеале после каждого приёма пищи. Даже если во рту есть болезненность, полностью отказываться от гигиены нельзя — это только усугубит ситуацию. Подберите щадящий способ очищения, который вам будет комфортен.

© 2026 Проект «Лимфома.Инфо»

Зубные пасты для укрепления эмали

ВЫБОР СРЕДСТВ

Во время химиотерапии эмаль зубов может становиться более чувствительной и уязвимой. Правильно подобранная зубная паста — важная часть защиты. Наиболее эффективными для укрепления эмали считаются пасты, содержащие **гидроксиапатит (наногидроксиапатит)**, фториды и кальций. Эти компоненты помогают восстанавливать минеральный состав эмали и снижать чувствительность зубов.

Что искать в составе

- Гидроксиапатит или наногидроксиапатит
- Фториды (NaF, аминофторид)
- Кальций и фосфор
- Отсутствие агрессивных абразивов

Рекомендуемые марки паст

- **Remars Gel** — гидроксиапатит
- **Biorepair** — наногидроксиапатит
- **Apadent** — гидроксиапатит
- **Curaprox** — энзимная система
- **Elmex** — аминофторид
- **GC Tooth Mousse** — казеин-фосфат кальция
- **R.O.C.S.** — кальций и фосфор
- **President** — комплексный состав

При выборе пасты обратите внимание на отсутствие агрессивных отбеливающих компонентов и высокоабразивных частиц — они могут дополнительно раздражать чувствительную слизистую. Если вы не уверены в выборе, проконсультируйтесь со своим стоматологом или онкологом.

© 2026 Проект «Лимфома.Инфо»

Увлажнение полости рта

СУХОСТЬ ВО РТУ

Сухость во рту (ксеростомия) — один из распространённых побочных эффектов химиотерапии. Она возникает из-за снижения выработки слюны и может доставлять значительный дискомфорт: затруднять жевание, глотание и речь, а также создавать благоприятные условия для размножения бактерий и грибков.

Поддерживать достаточное увлажнение слизистой помогают **ополаскиватели без содержания спирта**. Используйте их после каждого приёма пищи и на ночь перед сном. Спирт в составе ополаскивателей пересушивает слизистую, поэтому от таких средств следует отказаться на весь период лечения.

Лесной бальзам

Мягкий растительный состав, без спирта, подходит для ежедневного применения

Elmex Sensitive

Специально разработан для чувствительных зубов и дёсен

President Profi Active

Комплексное действие с антибактериальными компонентами

Waterdent с хлоргексидином

Антисептический эффект, подходит при повышенном риске инфекции

Lacalute Aktiv

Укрепляет дёсны, защищает от кровоточивости

Mexidol Dent / Асепта

Противовоспалительное действие, поддержка здоровья дёсен

© 2026 Проект «Лимфома.Инфо»

Рекомендуемые очищающие пенки и муссы

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ СПОСОБ

Когда обычная чистка зубной щёткой вызывает боль или дискомфорт, очищающие пенки и муссы с ксилитом становятся незаменимым инструментом гигиены. Они бережно очищают поверхность зубов и слизистую, не требуют интенсивных механических движений и дополнительно увлажняют полость рта. Ксилит в составе пенок подавляет рост кариесогенных бактерий.

Splat

Российский производитель, широкая линейка, хорошая доступность в аптеках

Biorepair

Итальянский бренд с наногидроксиапатитом, восстанавливает эмаль

Bluem

Нидерландский бренд, содержит активный кислород, мягкое антисептическое действие

Waterdent

Российский бренд, несколько формул для разных задач

Профессор Персин

Растительные компоненты, мягкое действие, подходит для чувствительной слизистой

Global White

Комплексный уход, хорошая переносимость

При выборе пенки убедитесь, что в её составе нет спирта и агрессивных антисептиков в высоких концентрациях. Применяйте средство согласно инструкции производителя — как правило, 2–3 раза в день или по мере необходимости.

© 2026 Проект «Лимфома.Инфо»

Уход за зубными протезами

ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ПРОТЕЗАМИ

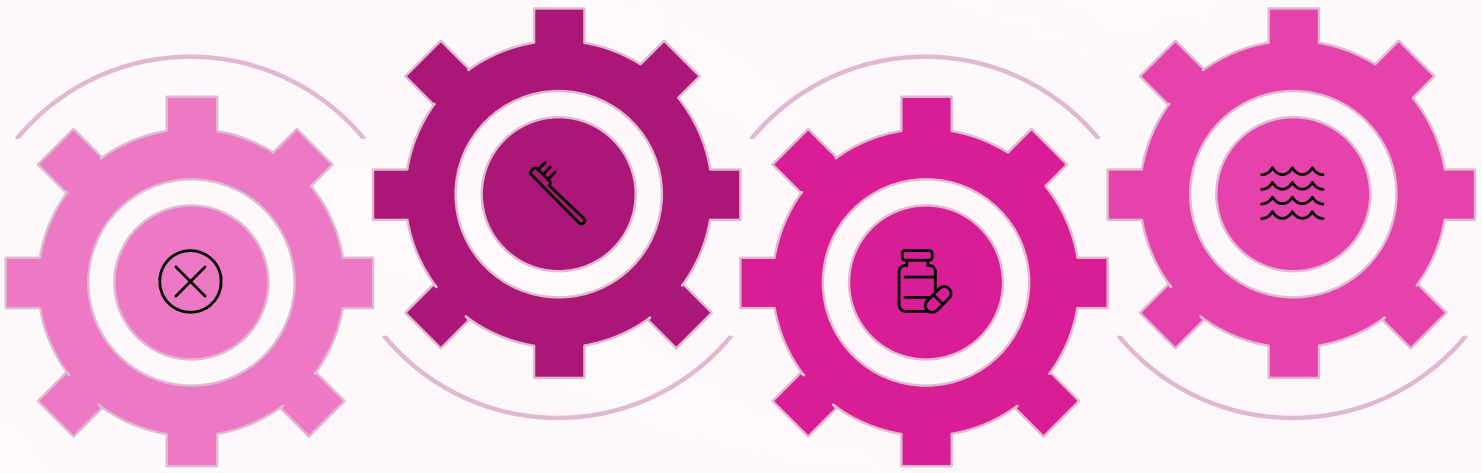
Если вы пользуетесь съёмными зубными протезами, в период химиотерапии уход за ними требует особого внимания. Снижение иммунитета повышает риск грибковых поражений слизистой — в частности, кандидоза. Протезы могут служить резервуаром для грибков и бактерий, поэтому их гигиена становится неотъемлемой частью общего ухода за полостью рта.

Тщательно почистить

Используйте щетку для удаления остатков пищи.

Ополоснуть утром

Промойте протезы чистой водой перед использованием.



Снять на ночь

Удалите протезы перед сном для отдыха десен.

Обработать и замочить

Поместите в специальный раствор для дезинфекции.

Следуйте простому ежедневному ритуалу: снимайте протезы каждый вечер, тщательно чистите их щёткой с пастой или специальным средством, обрабатывайте **нистатином** (противогрибковый препарат) для профилактики кандидоза и помещайте в раствор для хранения протезов. Утром обязательно ополаскивайте протезы чистой водой перед тем, как установить их во рту. Этот простой порядок действий значительно снижает риск грибковых осложнений.

Нистатин для обработки протезов — простая и доступная мера профилактики. Уточните у своего врача дозировку и кратность применения.

© 2026 Проект «Лимфома.Инфо»

Профилактика мукозита: метод рассасывания льда

САМОПОМОЩЬ

Существует простой и доступный метод профилактики, который доказал свою эффективность — **рассасывание кубиков льда во время инфузии химиопрепаратов**.

Холод вызывает сужение сосудов слизистой оболочки рта, что временно снижает концентрацию химиопрепарата в тканях и уменьшает его токсическое воздействие на клетки полости рта.

15 минут

Рассасывайте кубики льда во рту во время введения препарата

30 минут

Делайте перерыв, затем повторяйте цикл при необходимости

Для приготовления льда используйте чистую питьевую воду или **процеженный прозрачный отвар ромашки**. Ромашка обладает мягким противовоспалительным и антисептическим действием, что делает её отличным дополнением к этому методу. Начинайте рассасывать лёд за 5 минут до начала инфузии и продолжайте в течение всего времени введения препарата.

© 2026 Проект «Лимфома.Инфо»

Питание и диета при изменениях в полости рта

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ

То, что вы едите и как вы едите, напрямую влияет на состояние слизистой оболочки рта во время химиотерапии. Правильно подобранная диета помогает снизить раздражение, поддержать заживление и сделать приёмы пищи максимально комфортными даже при наличии болезненности или сухости.

Что рекомендуется

- Мягкая пища: каши, пюре, йогурты, суфле
- Температура блюд — комнатная или чуть тёплая
- Мягкие фрукты: бананы, авокадо, варёные овощи
- Омлеты, отварная рыба, мягкое мясо
- Достаточное питьё: вода, некислые компоты

Чего следует избегать

- Острые специи и соусы — раздражают слизистую
- Кислые продукты и соусы (уксус, цитрусовые)
- Грубая и жёсткая пища (сухари, орехи, чипсы)
- Очень горячие или очень холодные блюда
- Алкоголь и газированные напитки
- Продукты с высоким содержанием сахара

Если из-за боли во рту вам трудно есть, не терпите — сообщите об этом своему лечащему врачу или медсестре. Существуют эффективные методы обезболивания, которые помогут вам сохранить нормальное питание в период лечения. Адекватное питание — важнейший фактор, влияющий на восстановление и переносимость химиотерапии.

© 2026 Проект «Лимфома.Инфо»

Когда нужно обратиться к врачу

ВАЖНО ЗНАТЬ

Большинство изменений в полости рта во время химиотерапии можно успешно контролировать с помощью правильного ухода. Однако некоторые симптомы требуют немедленного внимания медицинского персонала.

Сильная боль во рту

Если боль мешает есть, пить или говорить — необходима консультация и подбор обезболивания

Повышение температуры

Температура выше 38°C на фоне изменений в полости рта может указывать на присоединение инфекции

Белый налёт во рту

Белые пятна или налёт на слизистой могут быть признаком грибковой инфекции (кандидоза)

Кровоточивость дёсен

Усиление кровоточивости, особенно спонтанной, требует немедленного сообщения врачу

Помните: вы не одни. Ваша медицинская команда — врачи, медсёстры — всегда готова поддержать вас на каждом этапе лечения. Своевременное обращение за помощью — это сила, а не слабость.

Материал предназначен для личного и образовательного использования.
Копирование и коммерческое использование — с письменного разрешения правообладателя.
Источник при цитировании: Проект «Лимфома.Инфо».
© 2026 Проект «Лимфома.Инфо»