

Mucosites são inflamações das mucosas, que pode ocorrer em todo o tubo digestivo, desde a boca até o ânus e também na parte genital. Pode ocorrer devido à ação da quimioterapia ou radioterapia. Seus sinais mais comuns são vermelhidão, inchaço e dor. Podem também surgir aftas na boca, bem como pequenos sangramentos nas mucosas. Apesar de ser um efeito adverso quase sempre totalmente reversível, a mucosite costuma dificultar a alimentação e a nutrição.

Cuidados para melhor lidar com a mucosite:

- ✓ Mantenha a boca sempre limpa e sem restos de alimentos.
- ✓ Utilize para isso uma escova dental extra-macia e com pasta sem sabor, preferindo pastas dentais à base de bicarbonato de sódio. Use a escova dental bem cuidadosamente, lembrando de limpar os dentes, as gengivas e a língua.
- ✓ Evite enxaguatórios com álcool, que podem irritar ainda mais a mucosa.
- ✓ Nos primeiros sinais de mucosite, prepare uma solução diluindo uma colher de sopa de bicarbonato em um copo de água. Com esse preparado, fazer bochecho diversas vezes ao dia, desprezando a solução após o bochecho.
- ✓ Evite alimentos quentes, dando preferência aos alimentos frios e mornos.
- ✓ Dê preferência a alimentos macios, evitando alimentos crocantes, de casca dura.
- ✓ Evite alimentos apimentados, muito condimentados ou excessivamente ácidos.
- ✓ Se encontrar dificuldade para mastigar os alimentos, experimente transformá-los em pastas (purê).
- ✓ Tome bastante líquido para manter a boca úmida.

Lembre-se:

- ✓ Faça uma consulta com seu dentista antes do início do tratamento e certifique-se de não há qualquer sinal de infecção ou outro problema que exija cuidado. No caso de utilizar prótese dentária, tenha certeza de que ela está bem ajustada e que não machuca sua boca.