



## Pijn in de mond

Mensen in de palliatieve fase krijgen vaak te maken met pijn of een branderig gevoel in de mond. Dat kan weinig last geven, of juist veel. Bovendien kan mondpijn nare gevolgen hebben. Als je door de pijn minder gaat eten, kan het zijn dat je lichaam verzwakt, en dat vermindert je weerstand.

### Wat is pijn in de mond?

Pijn in de mond is op zich al vervelend, maar het kan ook andere klachten veroorzaken. Door de pijn ga je misschien minder eten. Je weerstand gaat dan omlaag en daardoor ben je gevoeliger voor infecties.

Pijn kost ook veel energie; je wordt er moe van. Door pijn in je mond kan je ook 'scheef' gaan kauwen en dat kan weer spierpijn, kramp en hoofdpijn veroorzaken. Het is dus belangrijk om iets aan mondpijn te doen.

### Wat merk ik van pijn in de mond?

Pijn in de mond kan allerlei klachten geven, zoals:

- niet goed kunnen eten, kauwen en slikken
- te weinig eten, ondervoeding
- pijn bij de verzorging van je mond
- [problemen met slapen](#)

### Oorzaken van pijn in de mond

Mondpijn kan bijvoorbeeld ontstaan door:

- een slecht passend kunstgebit
- scherpe randen aan tanden of kiezen
- een [droge mond](#)
- infecties in de mond
- tumoren in de mond
- tandbederf (cariës)
- ziektes van de speekselklieren
- bestraling of chemotherapie
- het afsterven van botweefsel van de onderkaak (door behandeling met bisfosfonaten)

### Onderzoek

De arts zal je eerst vragen stellen over je voorgeschiedenis (hoe het vroeger met je ging) en je klachten. Daarna word je onderzocht.

Het kan zijn dat je arts meer onderzoeken voorstelt, zoals bloedonderzoek of een kweek om te kijken of je een infectie in je mond hebt.

### Pijn in de mond: wat kan eraan gedaan worden?

Door je mond goed schoon te houden, kun je soms al veel bereiken. Verder is het ook goed om op je eten te letten. Verder kan de pijn zelf bestreden worden met pijnstillers.

#### Mondverzorging

- vet lippen en mondhoeken in met vaseline
- spoel je mond vier tot tien keer per dag met zout water (één afgestreken theelepeltje zout in een glas water)
- poets je tanden met een zachte tandenborstel of met een elektrische tandenborstel
- maak één keer per dag de ruimte tussen je tanden en kiezen goed schoon met tandenstokers, ragers en/of flosdraad
- poets je tong met een zachte tandenborstel of maak hem schoon met een tongschraper
- maak je kunstgebit of plaatje goed schoon

#### Voeding

- eet geen sterk gekruid, zuur, droog of hard eten

- maak je eten vochtig met jus of vruchtenmoes

### **Pijnstilling**

- algemene pijnstilling, met paracetamol en/of opioïden
- plaatselijke pijnstilling, met een verdovend middel (lidocaïne) of een mondspoeling met [morfine](#)

### **Wat kan ik of mijn naaste doen?**

Een goede weerstand is heel belangrijk. Probeer niet ondervoed te raken. Als je pijn in je mond hebt, kan het prettig zijn om vloeibaar voedsel door een rietje te drinken.

En verder: zorg voor goede mondverzorging. Heb je pijn of een branderig gevoel in je mond of andere klachten? Praat erover met je arts of verpleegkundige. Zij kunnen je advies geven of een tandarts inschakelen.

### **Wat zijn mijn wensen?**

Het is belangrijk dat je (huis)arts, je verzorgers en je naasten weten wat je voelt. Denk niet: ach, het is maar een schaafplekje of wondje in mijn mond. Zeg gerust waar je last van hebt en probeer uit wat voor jou de beste en prettigste oplossing is, zodat je meer van je eten kunt genieten. Dat is niet alleen fijn, maar ook beter voor je gezondheid.