

Mondverzorging bij Orale lichen planus - uitgelicht uit de vernieuwde richtlijn 2021

De grootste ziektelast bij patiënten met orale LP bestaat uit pijn in de mondholte. Soms dag en nacht, vaak bij eten en drinken, bij mondverzorging en bij zoenen en orale seks.

Aanwezige klachten, zoals pijn, kunnen de motivatie voor goede mondhygiëne nadelig beïnvloeden, wat op de lange termijn gevolgen kan hebben voor de kwaliteit van het gebit (denk aan tandvleesontsteking (parodontitis), waarbij tanden/kiezen los kunnen gaan staan of verloren kunnen gaan). Bij bemoeilijkte mondhygiëne wordt geadviseerd regelmatig, bijvoorbeeld viermaal per jaar, de mondhygiënist of tandarts te bezoeken voor professionele gebitsreiniging.

Er is toenemend bewijs in de literatuur dat OLP samengaat met een verhoogd risico op het krijgen van mondkanker. Alhoewel de kans op maligne ontaarding zeer klein is (< 0,5% per jaar), is het verstandig de mond zekerheidshalve jaarlijks door je tandarts te laten controleren. Bij elke verandering in het klinisch beeld, bij toename van klachten en/of bij twijfel, moet het mogelijk zijn om op korte termijn door de behandelend specialist te worden gezien.

Aanbevelingen om de symptomen in de mond zoveel mogelijk te voorkomen:

- Vermijd stress – perioden van stress kunnen de OLP verergeren
- Vermijd pittige voeding – zeker wanneer er een opvlamming van OLP is, stimuleert dit de 'genezing' niet
- Gebruik een tandpasta met fluoride maar zonder menthol of natriumlaurylsulfaat (SLS = schuimmiddel)
- Vermijd langdurige blootstelling van de lippen aan de zon, dit kan de OLP op de lippen verergeren. Smeer met een lipcrème met hoge beschermingsfactor
- Probeer de mondhygiëne zo goed mogelijk uit te blijven voeren. Hoe schoner de mond hoe minder factoren die OLP kunnen verergeren
- Poetsen moet minstens één en maximaal tweemaal per dag gebeuren met een extra zachte handtandenborstel met kleine kop en afgeronde hoeken. Het gebruik van een elektrische tandenborstel is individueel verschillend. Er is een risico op een Kōbner fenomeen gezien de draaisnelheid en hardheid van de borstel. Het gebruik hiervan moet in samenspraak met patiënt. Een laagdrempelige verwijzing mondhygiënist wordt geadviseerd. Reiniging van de ruimtes tussen tanden en kiezen moet ook dagelijks met zachte ragers van voldoende dikte plaatsvinden.
- Scherpe randjes aan het gebit kunnen OLP verergeren. Een bezoek aan de tandarts om die te elimineren is verstandig
- Gebruik een verzachtend mondspoelmiddel (zonder alcohol, zonder menthol). Gebruik indien dit vermengd moet worden met water, lauw water.

Instructies aanbrengen lokale behandeling

Om de medicatie het beste zijn werk te laten doen, is het belangrijk deze aan te brengen in een schone mond, bij voorkeur voor het slapen gaan. Hiervoor kunnen de volgende stappen gevolgd worden:

- Tand en tanden reinigen
- Mond spoelen met klein slokje lauw water
- Klein beetje zalf of gel op een vingertop aanbrengen
- Mond droog deppen met een gaasje, plekje voor plekje waar de zalf gesmeerd moet worden
- Medicatie aanbrengen – niet heen en weer smeren, dan wordt zalf korrelig en 'plakt' niet meer
- Gedurende een half uur niet eten of drinken