

## 4.8. Inflamación de la mucosa de la boca (mucositis oral)

- Tome **líquidos frecuentemente**: agua, infusiones, caldo, polos, gelatinas...
- Evite las **bebidas con gas** y las bebidas **alcohólicas**.
- Coma **alimentos** suaves que sean **blandos** y **caldosos**: guisos, sopas, salsas...
- Los alimentos a **temperatura tibia** o **fría** se aceptan mejor que los calientes.
- Añada **salsas** o **cremas** suaves (bechamel, crema de patata, aceite de oliva, caldo...) a las carnes y pescados.
- Los **alimentos triturados** se comen con mayor facilidad.
- Evite los alimentos **ácidos** (tomate, pimiento, limón, kiwi, fresa, naranja...) y los alimentos **secos** y **fibrosos** (frutos secos, galletas, carnes a la plancha).
- Mantenga una buena **higiene bucal**: utilice un cepillo de dientes suave y enjuáguese la boca a menudo con líquido abundante (infusiones de tomillo, agua con bicarbonato o elixir bucal sin alcohol).
- Antes de las comidas, es recomendable aguantar un rato en la boca **agua muy fría** o **hielo picado** a fin de **disminuir el dolor** y poder comer mejor.

