



# Hygiène buccale

## Ce que vous devez savoir :

- Les problèmes buccaux sont fréquents pendant les traitements du cancer.
- Vos dents, gencives et votre bouche doivent rester bien propres.
- Il se peut que vous constatiez des problèmes buccaux à tout moment durant vos traitements du cancer.
- Les problèmes buccaux fréquents sont la sensation de bouche sèche, des plaies buccales, et des changements du goût.
- Ces problèmes peuvent durer 3 jours ou plus. Ils s'atténuent ou disparaissent généralement après la fin de votre traitement.

## Que faire pour prévenir les problèmes buccaux :

- Avant de commencer votre traitement, faites un examen dentaire.
- Maintenez vos dents, vos gencives et votre bouche propres et hydratées en tout temps.
- Signalez tout problème buccal à votre équipe de soins de santé.

## Voici d'autres mesures à prendre pour éviter les problèmes buccaux :

- Buvez 6 à 8 tasses de liquides par jour, sauf indication contraire.
- Évitez de consommer tout ce qui irrite la bouche, comme les aliments acides, épicés, durs ou croquants.

- Évitez les produits du tabac et l'alcool. Demandez à votre équipe de soins de santé de vous aider à arrêter de fumer.
- Utilisez des soins des lèvres sans pétrole. Cherchez des baumes à lèvres à base de lanoline, de cire d'abeille ou de vitamine E.

## Utilisez un bain de bouche maison :

Pour le préparer, mélangez une cuillère à thé de bicarbonate de soude et une cuillère à thé de sel dans 4 tasses (1l.) d'eau. Faites un nouveau mélange chaque jour et conservez-le à température ambiante pendant 24 heures maximum.

## Quand prendre contact avec votre équipe de soins de santé?

- Si vous avez de la difficulté à avaler, des maux de gorge ou des plaies buccales importantes, parlez-en à votre équipe de soins de santé.
- Si votre température prise par la bouche (orale) est supérieure à 38,3 °C (100,9 °F) à tout moment OU supérieure à 38 °C (100,4 °F) pendant au moins une heure, communiquez avec votre équipe de soins de santé ou rendez-vous au service d'urgence le plus proche.

---

## Comment prendre soin de votre bouche :

### Brossage :

- Utilisez une petite brosse à dents arrondie et à poils souples.
- Brossez vos dents, votre langue et vos gencives après manger et avant de vous coucher.
- Rincez votre brosse à dents à l'eau chaude pour ramollir les poils avant de l'utiliser.
- Changez de brosse à dents dès que les poils ne tiennent plus droits.

### Dentiers :

- Retirez votre dentier, vos plaques et vos prothèses avant de vous laver la bouche.
- Brossez et rincez votre dentier après les repas et avant de vous coucher.
- Ne portez pas votre dentier plus de 16 heures par jour. Retirez-le avant d'aller vous coucher.
- Rincez votre dentier à l'aide d'un bain de bouche quand vous le retirez et quand vous le remettez.

### Soie dentaire :

- Si vous utilisez de la soie dentaire, continuez à le faire au minimum une fois par jour avec de la soie cirée.
- Arrêtez l'utilisation de soie dentaire si vos gencives saignent pendant plus de 2 minutes si vous êtes sous traitement actif de chimiothérapie, et parlez-en avec votre équipe de soins de santé.

### Rinçage :

- Rincez-vous et crachez avec un bain de bouche maison (recette à la page précédente) plusieurs fois après le brossage et après manger, et dès que vous en ressentez le besoin.
- N'utilisez pas de soda pour vous rincer. Son acidité peut irriter votre bouche.
- N'utilisez pas de bains de bouche achetés en magasin qui contiennent de l'alcool (comme Listerine® ou Scope®). Demandez à votre équipe de soins de santé de vous recommander une marque de bain de bouche ou un type de bain de bouche maison (voir la page précédente).

### Éviter la bouche sèche :

- Pour soulager la sécheresse buccale, rincez-vous la bouche avec un bain de bouche toutes les 1 à 2 heures.
- Appliquez un lubrifiant buccal (comme Biotene Oral balance gel®) après vous être brossé les dents, au moment d'aller vous coucher, et au besoin.
- Vaporisez votre bouche de bain de bouche, d'eau, ou de produits de salive artificielle (comme Moi-Stir Spray® ou Biotene®) au besoin pour l'hydrater.
- N'utilisez pas d'applicateurs à la glycérine ou à la glycérine citronnée. Ils peuvent assécher votre bouche.
- Consommez de la gomme ou des pastilles sans sucre (comme ceux contenant du xylitol) au besoin pour maintenir l'hydratation de votre bouche.
- Utilisez un vaporisateur à vapeur chaude la nuit pour empêcher votre bouche de s'assécher pendant votre sommeil.

### Soin des lèvres :

- Pour que vos lèvres restent hydratées, utilisez des baumes à lèvres à base de produit animal ou de plante (lanoline, cire d'abeille, vitamine E) et évitez ceux à base de pétrole (Vaseline®).
- Appliquez du baume à lèvres après vous être brossé les dents, au moment du coucher, et dès que vous en ressentez le besoin.
- Ne touchez pas vos plaies labiales et ne léchez pas vos lèvres trop souvent.