

Ce que vous devez savoir ...

LA SANTÉ DE VOTRE BOUCHE ET LES TRAITEMENTS CONTRE LE CANCER

Les traitements contre le cancer que vous allez recevoir peuvent causer de l'inconfort ou des effets secondaires à votre bouche, à vos dents ou à vos gencives. Cette fiche rappelle les gestes à faire pour vous aider à prévenir ces effets ou les soulager.

Il est important de suivre les conseils décrits dans cette fiche tout au long de vos traitements, et pendant un mois après leur fin.

Quels effets secondaires pourriez-vous ressentir dans la bouche?

Les traitements contre le cancer peuvent vous causer un ou plusieurs de ces effets secondaires :

- bouche sèche
- salive plus épaisse
- langue plus épaisse
- douleurs ou brûlures dans la bouche
- changement du goût des aliments ou perte du goût
- difficulté à boire ou à manger
- plaques blanches dans la bouche ou sur la langue
- ulcères (petites blessures dans la bouche appelés aussi aphtes)
- difficultés à parler à cause de la bouche sèche ou de la douleur

Pourquoi votre bouche peut-elle être affectée par les traitements ?

Plusieurs facteurs peuvent augmenter les risques que vous ressentiez des effets secondaires dans votre bouche. Voici quelques exemples :

- les types de traitements contre le cancer
- le nombre et l'intensité des traitements
- la région du corps traitée par radiothérapie, s'il y a lieu
- une mauvaise hygiène (peu de brossage, peu de gargarismes, etc.)
- la diminution des défenses naturelles du corps
- une mauvaise alimentation
- un manque d'eau provenant des boissons ou de la nourriture (un manque d'hydratation)
- les médicaments
- respirer par la bouche
- être traité ou utiliser de l'oxygène

Les soins de bouche réguliers sont le meilleur moyen d'aider à prévenir les inconforts, les infections ou les ulcères dans la bouche causés par les traitements.

Comment bien prendre soin de votre bouche?

Lèvres

Prenez soin de vos lèvres en y mettant un baume à base de glycérine, d'huile minérale (Base Glaxal, par exemple) ou de vitamine E. Le baume à lèvres doit être sans saveur et sans couleur, et ne doit contenir aucun médicament. Si vous avez des traitements de radiothérapie dans la région de la tête et du cou, n'appliquez pas de baume dans les 2 heures précédant votre traitement.

Dents

- Brossez vos dents, votre langue et vos gencives 3 à 4 fois par jour, si possible.
- Utilisez une brosse à dents à poils souples. Rendez encore plus souples les poils de la brosse en la passant sous l'eau tiède avant de l'utiliser. Lavez bien votre brosse après chaque usage et changez-la tous les 2-3 mois.
- Utilisez un dentifrice pour dents sensibles (ex. : Colgate Sensitive Pro-Relief, Biotene ou Sensodyne).
- Suivez les conseils de votre équipe de soins pour utiliser de la soie dentaire. En général, il est bien de la passer une fois par jour. Si certaines zones de vos gencives vous font mal ou si elles saignent, évitez ces endroits.
- Utilisez un rince-bouche sans alcool (ex. : Oral-B sans alcool).
- Arrêtez l'usage des gouttières de fluor si elles causent de la douleur. Reprenez-les lorsque les ulcères sont guéris.

Prothèses dentaires

- Si vous portez des prothèses dentaires, nettoyez-les avec une brosse à dents et de l'eau après chaque repas.
- Retirez vos prothèses durant la nuit et faites-les tremper dans une solution de trempage du commerce.

Ne portez pas vos prothèses si elles ne sont pas correctement ajustées ou si vous avez des ulcères. Si c'est possible, faites-les ajuster avant le traitement.

Gencives

Passez de l'huile de pépins de raisins sur vos gencives avec un doigt. Ne buvez pas l'huile et ne vous gargarisez pas avec.

Comment bien prendre soin de votre bouche?

- Ajoutez du bouillon, de la sauce, ou d'autres liquides dans vos plats pour les rendre plus mous.
- Prenez souvent des petites gorgées d'eau.
- Sucez des glaçons, des popsicles ou des bonbons sans sucre.
- Mâchez de la gomme sans sucre (ex. : avec du xylitol ou du sorbitol).
- Utilisez les salives artificielles. Vous devez toutefois continuer à pratiquer les autres mesures d'hygiène.

Que faire si vous avez mal lorsque vous manger ou avaler?

- Mangez des aliments qui sont à la température de la pièce ou tièdes. Évitez les aliments chauds ou froids.
- Évitez les aliments acides, salés, épicés ou gazéifiés.
- Évitez l'alcool, le tabac et la caféine.
- Prenez des petites bouchées.
- Rincez votre bouche avec le rince-bouche maison suivant au moins 4 fois par jour, selon les recommandations de votre équipe de soins. Évitez les rince-bouches du commerce.
- Si vous êtes traité pour un cancer dans la région de la tête ou du cou, rincez votre bouche au moins 10 fois par jour ou plus, surtout si vous avez des ulcères.

Que faire si vous avez toujours mal après ces soins ?

Parlez-en à un membre de votre équipe de soins. Il pourra :

- vous donner un rendez-vous avec une nutritionniste qui pourra vous suggérer des aliments faciles à manger
- vous recommander un médicament ou un rinse-bouche contre la douleur

Quels sont les signes à surveiller dans votre bouche ?

Avisez rapidement un membre de votre équipe de soins si vous avez un des symptômes suivants :

- douleur ou sensation de brûlure importante dans la bouche
- difficulté à boire ou à manger
- plaques blanches ou rougeur dans la bouche ou sur la langue
- ulcères (petites blessures dans la bouche)
- incapacité de boire ou de manger pendant 24 heures
- difficulté à parler
- saignements
- écoulement
- fièvre

À qui parler si j'ai besoin d'aide ou si j'ai des questions ?

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec un membre de votre équipe de soins. Il pourra certainement vous guider

Rinse-bouche maison

1^{ère} recette :

Mélanger

- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de bicarbonate de soude
- 1 litre d'eau

2^e recette :

Mélanger 1 c. à thé de sel dans 250 ml d'eau

3^e recette :

- Mélanger 1 c. à thé de bicarbonate de soude dans 250 ml d'eau
- Le rinse-bouche peut être conservé 24 heures à la température de la pièce. Au-delà, il faut faire un nouveau mélange.

