



## Information aux patients

### SOINS DE LA BOUCHE

Oncologie

Vitalité      Zone :     1B       4       5       6

Établissement : Centre d'oncologie Dr-Léon-Richard

#### **Dans ce document, vous trouverez de l'information concernant :**

- Les complications liées à la bouche et causées par la radiothérapie et/ou la chimiothérapie (stomatite);
- Les soins de la bouche pendant vos traitements;
- Ce qu'il faut faire à la suite de complications liées à la bouche;
- L'utilisation du rince-bouche.

## **Soins de la bouche**

### **Table des matières**

<b>Qu'est-ce qu'une stomatite? .....</b>	<b>2</b>
<b>Pourquoi les soins de la bouche sont-ils importants? .....</b>	<b>2</b>
<b>Règles générales .....</b>	<b>3</b>
<b>Utilisation de la soie dentaire .....</b>	<b>4</b>
<b>Brossage des dents.....</b>	<b>4</b>
<b>Particularités pour les dentiers/prothèses partielles .....</b>	<b>4</b>
<b>Rince-bouche maison.....</b>	<b>5</b>
<b>Rinçage de la bouche .....</b>	<b>5</b>
<b>Soins des lèvres .....</b>	<b>5</b>
<b>Que dois-je faire si j'ai la bouche qui saigne, si j'ai des plaques blanches ou si je semble avoir une infection? .....</b>	<b>6</b>
<b>Comment dois-je prendre soin de ma bouche après la fin des traitements? .....</b>	<b>6</b>

## Soins de la bouche

### Qu'est-ce qu'une stomatite?

La radiothérapie et la chimiothérapie peuvent causer des changements à l'intérieur de la bouche jusqu'à l'estomac. La stomatite est une inflammation et/ou une ulcération des tissus de la bouche. Elle peut être accompagnée d'une douleur, d'un inconfort, d'une infection et de saignements. Elle peut changer votre alimentation, votre déglutition (capacité d'avaler) et votre langage.

Elle apparaît peu à peu. C'est une réaction normale de la radiothérapie et/ou à la suite de quelques traitements de chimiothérapie.

Votre équipe soignante (infirmière, médecin, radiothérapeute et diététiste) vous expliquera ce à quoi vous pouvez vous attendre.

### Pourquoi les soins de la bouche sont-ils importants?

Avantages des soins de la bouche :

- Minimiser les changements liés à la bouche;
- Maintenir le confort et réduire la douleur;
- Réduire les complications liées à la bouche;
  - Caries;
  - Ulcères (plaies);
  - Saignements;
  - Infections;
- Contribuer à la guérison de la bouche après la fin des traitements.

## Soins de la bouche

### Règles générales

- Gardez votre bouche propre.
- Assurez-vous de garder vos prothèses partielles ou vos dentiers propres.
- Traitez votre bouche avec douceur.
- Examinez votre bouche tous les jours.
- Buvez beaucoup d'eau ou d'autres liquides chaque jour.
- Apportez une bouteille d'eau avec vous. Buvez souvent de petites gorgées.
- Évitez de fumer ou de mâcher du tabac.
- Évitez de boire de l'alcool, des boissons avec caféine et des jus acides.
- Évitez les cure-dents.
- Évitez les rince-bouches qui contiennent de l'alcool. Utilisez uniquement la recette de rince-bouche maison fournie dans ce document (p. 5).
- Évitez les aliments et les boissons riches en sucre.
- Mangez normalement jusqu'à l'apparition de rougeurs, d'une douleur, de plaques blanches ou de saignements. En présence de ces complications, évitez les aliments trop chauds et les aliments trop épicés ou trop acides qui pourraient irriter votre bouche (p. ex. poivre, vinaigre, citron).
- Utilisez un humidificateur à vapeur froide, surtout la nuit, pour soulager la bouche sèche.

## Soins de la bouche

### Utilisation de la soie dentaire

- Ne commencez pas à utiliser la soie dentaire si vous ne l'utilisez pas habituellement.
- Utilisez la soie dentaire une fois par jour avant le brossage des dents (de préférence au coucher).
- Utilisez une soie dentaire cirée pour plus de facilité.
- Continuez à utiliser la soie dentaire jusqu'à ce que l'inconfort vous en empêche.
- Cessez d'utiliser la soie dentaire si elle cause une douleur ou des saignements qui durent plus de deux minutes et informez votre équipe soignante.

### Brossage des dents

- Utilisez une petite brosse à dents à poils doux ou ultra-doux.
  - Évitez les brosses à dents électriques.
  - Au besoin, mettez votre brosse à dents sous l'eau chaude pendant 30 secondes pour ramollir les poils.
- Utilisez un dentifrice (pâte à dents) avec fluorure, à saveur légère et sans agent blanchissant (p. ex. Sensodyne®).
- Brossez-vous doucement les dents (ou dentiers) de deux à quatre fois par jour pendant au moins deux minutes.
  - Brossez-vous les dents après chaque repas et avant le coucher.
  - Brossez-vous aussi la langue, de l'arrière vers l'avant.
  - Brossez-vous les dents après l'utilisation de la soie dentaire.
- Vous pouvez tremper votre brosse à dents dans le rince-bouche maison avant de vous brosser les dents (si le dentifrice cause trop d'inconfort).
- **Si vous êtes incapable de tolérer le brossage, prévenez le personnel.** Si tel est le cas, vous pouvez utiliser des tampons buccaux (Toothette®) trempés dans le rince-bouche maison pour nettoyer l'intérieur de votre bouche.

### Particularités pour les dentiers/prothèses partielles

- Si vous avez des dentiers ou des prothèses partielles, veuillez les enlever avant de commencer vos soins de la bouche.
- Retirez-les de votre bouche pendant une longue période (au moins huit heures) chaque jour (p. ex. pendant la nuit) et laissez-les tremper dans l'eau ou une solution de rinçage.
- Si vous avez la bouche sensible, essayez de seulement porter vos dentiers durant les repas.

## Soins de la bouche

- Évitez de porter des dentiers mal ajustés (trop petits ou trop grands).

### Rince-bouche maison

- Mélangez les ingrédients suivants ensemble dans un contenant propre :
  - ¼ cuillère à thé (1,25 mL) de sel
  - ¼ cuillère à thé (1,25 mL) de bicarbonate de soude
  - 8 oz (240 mL) d'eau
- Refaites un nouveau mélange chaque jour.
- Gardez le rince-bouche à la température de la pièce.
- Il se peut que votre médecin vous prescrive un autre rince-bouche en cas de complications ou de douleur.

### Rinçage de la bouche

Le rince-bouche aide à garder l'humidité de la bouche, à enlever le reste des débris et à réduire l'accumulation de plaque (tartre) et le risque d'infection. Voici comment faire :

- Rincez-vous la bouche pendant 30 secondes avec 1 cuillère à table (15 mL) de rince-bouche, puis crachez.
- Rincez-vous la bouche rigoureusement de six à dix fois par jour.
- Rincez-vous la bouche après vous avoir brossé les dents.
- Rincez-vous la bouche après avoir mangé.
- Rincez-vous la bouche après avoir vomi.
- En présence de plaies, essayez de vous rincer la bouche toutes les heures ou deux le jour et toutes les quatre heures la nuit (si vous êtes réveillé).
- Évitez les rince-bouches qui contiennent de l'alcool.
- **Prévenez le personnel si vous êtes incapable d'utiliser le rince-bouche.**

### Soins des lèvres

- Utilisez un lubrifiant à base d'eau (p. ex. Toothette<sup>®</sup>, E-Z<sup>®</sup>, Surgilube<sup>®</sup>).
- Appliquez le lubrifiant après les soins de la bouche, au coucher et au besoin.
- **Évitez les lubrifiants à base d'aloès, d'huile ou de gelée de pétrole.**
- Évitez de vous lécher les lèvres.
- Évitez de toucher les lésions (plaies) sur les lèvres.
- Vous pouvez faire des compresses de saline pour vos lèvres; un membre de l'équipe soignante peut vous guider à ce sujet.

## **Soins de la bouche**

### **Que dois-je faire si j'ai la bouche qui saigne, si j'ai des plaques blanches ou si je semble avoir une infection?**

Avissez l'équipe soignante si vous avez la bouche qui saigne, si vous avez des plaques blanches ou si vous semblez avoir une infection (rougeur, douleur, enflure, fièvre).

### **Comment dois-je prendre soin de ma bouche après la fin des traitements?**

Si vous avez eu des complications liées à la bouche, continuez à suivre ces conseils jusqu'à ce que votre bouche soit complètement guérie. Une stomatite peut durer d'une à six semaines ou plus selon vos traitements (type, dose et durée).