

Comment prendre soin de votre bouche pendant toute la durée de votre chimiothérapie?



TRAITEMENT ACTIF

Qu'entend-on par "toute la durée de la chimiothérapie"?

Votre calendrier de chimiothérapie est conçu pour vous. Votre traitement peut se dérouler sur plusieurs mois avec des pauses. Même si vous ne venez pas tous les jours pour votre traitement, votre chimiothérapie continue à agir sur votre corps. Il est important de suivre les enseignements donnés par votre équipe tout au long de votre traitement.

Ce document peut être utilisé comme une référence pour vous aider à prendre soin de votre bouche pendant votre chimiothérapie.

MANGER ET BOIRE

Votre diététicien attiré vous aidera pour votre alimentation

- Privilégier une alimentation à haute teneur en protéines et riche en calories
 - Fromage, lait, viande, œufs, haricots, yaourt à la grecque, puddings et glaces
- Choisissez des aliments mous ou mixés si vous éprouvez des douleurs ou des difficultés à mastiquer ou à avaler les aliments habituels
 - Potages, ragoûts, pâtes, œufs brouillés et purée de pommes de terre
 - Ajouter des sauces, de l'huile ou du beurre pour humidifier la nourriture
- Évitez les aliments acides et fluides comme les tomates, le jus d'orange ou de pamplemousse
- Évitez les aliments croustillants, secs et durs comme du pain grillé, les noix, les chips ainsi que les fruits et légumes crus
- Mangez plusieurs petits repas ou des collations pendant la journée si manger devient plus difficile
- Prendre des compléments alimentaires et/ou consommer des smoothies ou des milkshakes
- Essayez de boire quotidiennement 8 tasses de liquide non gazeux (sans alcool et sans caféine)
- Prenez de petites bouchées de nourriture et des gorgées de liquide fréquentes afin de maintenir votre travail de déglutition
- Le changement du goût est normal. Demandez des conseils pour améliorer le goût des aliments

Si vous éprouvez des difficultés à manger ou à maintenir votre poids, informer immédiatement votre équipe médicale

DÉGLUTITION

Les modifications de la déglutition pendant votre traitement

À tout moment au cours du traitement, vous pouvez trouver que votre déglutition est plus difficile en raison des effets induits par le traitement.

- Vous pouvez avoir la bouche sèche. Apportez une bouteille d'eau avec vous et prenez des gorgées régulièrement
- Vous pourrez constater des modifications du goût et de l'odorat
- Informer votre équipe de soin, si vous avez une sensation de brûlure dans la bouche/gorge quand vous avaler

SOINS DE BOUCHE

Votre équipe dentaire en oncologie vous aidera pour vos soins de bouche pendant votre traitement

Passage du fil dentaire

- Passer le fil au moins une fois par jour si vous êtes en mesure

Brossage

- Utiliser une brosse à dent souple avec un dentifrice au fluor 2 fois par jour pour éviter les caries dentaires
 - Brosser doucement après les repas et avant le coucher
 - Pour nettoyer votre bouche, utiliser une gaze propre ou un coton à collutoire imbibé de bain de bouche
 - Si vous ne supportez pas la pâte dentifrice, utilisez un bain de bouche naturel
 - Même si votre bouche est douloureuse, il est recommandé de poursuivre vos soins bucco-dentaires
 - Vous pouvez rincer avec de la Xylocaïne tel que prescrite par votre chirurgien dentiste ou votre oncologue

Rinçage (voir au dos «recette pour bain de bouche naturel»)

- Rincer, agiter en bouche et recracher le bain de bouche plusieurs fois après le brossage, le passage du fil dentaire et l'alimentation
 - Rincer toutes les 1 à 2 heures pendant que vous êtes éveillé
- En cas de sécrétions épaisses, utiliser des bains de bouche et prendre des gorgées d'eau fréquemment

Hydratation buccale

- La nuit, humidifier les voies nasales avec un brumisateur (humidificateur) dans votre chambre
- Hydrater plus souvent avec des bains de bouche et des lubrifiants aqueux
 - Éviter la vaseline et les produits à base de glycérine

Soins des lèvres

- Utiliser souvent des lubrifiants aqueux, à base de cire ou d'huile
 - Ne pas appliquer de la vaseline

Si vous avez prévu des soins dentaires avec votre dentiste traitant, l'informer que vous êtes en cours de traitements pour le cancer. Votre dentiste doit contacter le Département Dentaire du service d'Oncologie avant d'intervenir.

Informez votre équipe de soin, si:

- Vous développez des plaies dans la bouche
- Vous souffrez en avalant
- Votre bouche semble gonflée
- Vous ressentez une douleur qui impacte votre alimentation

Soins bucco-dentaires

René-Jean Bensadoun,
Gérant, Responsable de Service,
Centre de Haute Energie (CHE),
10, Bd Pasteur, 06000 - NICE
Tel: 04 93 53 87 00
Consultations (39Bis rue Lamartine, 06000 Nice): 04 92 47 71 94

Portable : 06 67 25 02 42

E-mail pro: renejean.bensadoun@che-nice.com



RECETTE DE BAIN DE BOUCHE NATUREL



1 cuillère à café
(5 ml) de sel



1 cuillère à café (5 ml)
de bicarbonate de soude



4 tasses
(1 L) d'eau

COMMENT FAIRE VOTRE BAIN DE BOUCHE?

1. Mélangez 1 cuillère à café de bicarbonate de soude et 1 cuillère à café de sel avec 4 tasses d'eau
2. Mettez le mélange dans un récipient avec un couvercle
3. Le bain de bouche doit être conservé à température ambiante
4. Jeter à la fin de chaque jour et faire un nouveau mélange

COMMENT UTILISER VOTRE BAIN DE BOUCHE?

- Bien agiter avant utilisation
- Rincer et se gargariser avec une cuillère à soupe (15 ml), puis cracher
- Répéter 2 ou 3 fois à chaque utilisation
- Utilisez le bain de bouche toutes les 2 heures pendant la journée

ENTRETIEN DES PROTHÈSES DENTAIRES

- Ôter vos prothèses autant que possible
- Enlever les prothèses dentaires amovibles et les plaques avant le brossage
- Brosser et rincer les prothèses après les repas et avant le coucher
- Faire tremper les prothèses dentaires en solution de nettoyage pendant au moins 8 heures
- Si vous êtes sous traitement antifongique, tremper la prothèse dans une solution antifongique

REMARQUES IMPORTANTES CONCERNANT VOS SOINS:
