



› AUTRES CONSEILS

- › Une alimentation variée est conseillée. Veuillez demander de l'aide à une diététicienne si vos apports alimentaires diminuent (compléments alimentaires)
- › Consommez des aliments riches en protéines comme les haricots secs, la volaille, les œufs, la viande, le poisson et les laitages.
- › Regardez tous les jours votre bouche dans la glace ou demandez à une tierce personne de le faire pour vous
- › N'utilisez pas les bains de bouche à base d'alcool (souvent vendu en pharmacie).



Centre Hospitalier de Luxembourg
CENTRE

CHL Centre
4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg
Tél : +352 44 11 11 Fax : +352 45 87 62 www.chl.lu

Flyer Soins de bouche Chimio-Radiothérapie Avril 2018

SOINS
QUOTIDIENS
DE LA BOUCHE
SOUS
CHIMIOTHÉRAPIE
OU
RADIOTHÉRAPIE



Centre Hospitalier de Luxembourg
CENTRE

SOINS QUOTIDIENS DE LA BOUCHE SOUS CHIMIOTHÉRAPIE OU RADIOTHÉRAPIE

La chimiothérapie et radiothérapie vous sont administrées pour tuer les cellules cancéreuses. Malheureusement, ils abîment également les cellules saines de votre bouche.

Vous risquez de développer des irritations, infections, aphtes ... de la bouche, de la langue, du palais et des lèvres. Afin de diminuer ce risque, il est important de suivre les conseils ci-dessous. Une sévère mucite (inflammation des muqueuses de la bouche) peut provoquer des délais dans vos traitements et vous empêche de vous alimenter correctement.

Veillez montrer votre bouche dès le premier signe d'inflammation ou douleur à votre infirmière ou votre médecin.



› PRÉVENTION

- › Veuillez si possible consulter votre dentiste avant de commencer le traitement
- › Évitez les traumatismes par des éléments pointus
- › Évitez les aliments trop chauds, trop durs, épicés, croquants, l'alcool, les aliments crus
- › Veuillez ne plus fumer (demander à votre médecin de vous prescrire un substitutif si nécessaire)
- › Buvez suffisamment afin de garder la bouche humidifiée, si vous vous réveillez la nuit buvez un peu d'eau, rincez bien votre bouche après avoir vomi
- › Enlevez les prothèses mal adaptées, désinfectez les prothèses avec Paroex bain de bouche sans alcool, si possible enlevez la prothèse pendant le bain de bouche
- › Brossez les dents quatre fois par jour avec du dentifrice doux avec fluorure et une brosse à dent souple (à changer une fois par mois), n'utiliser pas de fil dentaire si vous n'avez pas l'habitude
- › Hydratez les lèvres avec de la vaseline ou un baume deux fois par jour
- › Utilisez un bain de bouche quatre fois par jour : 15 ml à rincer pendant une minute: bain de bouche bicarbonate, eau salée (2 cuillères à café de sel dans 1 l d'eau du robinet), Kamillosan ou thé camomille (il faut éviter de boire ou manger durant 30 minute après le bain de bouche mais on peut rincer avec de l'eau après un bain de bouche salé)
- › Avec certaines chimiothérapies, l'infirmière donnera des glaces/glaçons à sucer lors de l'administration du traitement.

› PROBLÈMES SPÉCIFIQUES

- › **Bouche sèche** : rincez avec de l'eau salée, utiliser un substitut de salive (Glandosane spray®), sucez des bonbons acidulés ou buvez des eaux gazeuses citronnées, mâchez du chewing gum sans sucre.
- › **Aphtes** : montrez dès que possible à votre médecin afin de décider si elles nécessitent une antibiothérapie/une antimycothérapie/ des antiviraux, augmentez la fréquence de vos bains de bouche, évitez les fraises, noix, noisettes, agrumes, vinaigre et mangez plutôt des morceaux d'ananas, les glaces, les milkshakes
- › **Mycose (« champignon ») buccale** : montrez votre bouche à votre médecin afin de vous prescrire un antimycotique adapté. En cas de prothèse dentaire, il faudra également brosser la prothèse avec le Daktarin gel oral (®)
- › **Aphtes en cas de thérapie ciblée** : utiliser un bain de bouche cortisoné
- › **Langue chargée** : brossez votre langue avec votre brosse à dent souple, rincez 2-3 jours avec de l'eau oxygénée 3 % diluée 1 : 1 avec de l'eau plate (demander conseil à votre infirmière)
- › **Douleurs dans la bouche** : appliquez en petite quantité le gel xylocaïne visqueuse® sur les zones douloureuses (attention aux fausses routes en cas d'utilisation au niveau de la gorge), vous pouvez y associer du paracétamol oral (maximum 1 g toutes les 8 heures) ou des antidouleurs plus forts après concertation avec votre médecin
- › **En cas de Radiothérapie pour un cancer ORL**, demandez à votre radiothérapeute des suppléments de zinc
- › **Pour des douleurs œsophagiennes**, on conseille l'utilisation de Syngel (®) ou Maalox (®) quatre fois par jour
- › **Saignements dans la bouche** : rincer avec de l'Exacyl® (gargariser et avaler) après accord de votre médecin.