

Recommandations utiles

Le **tabac** et l'**alcool** sont nocifs pour vos muqueuses et peuvent augmenter les douleurs des mucites. Des professionnels peuvent vous aider à arrêter, demandez à les rencontrer.

Dans votre alimentation

- évitez tous les « trop » : trop chaud, trop froid, trop salé, trop sucré ;
- attention aux épices, aux aliments acides (agrumes, vinaigre...) ;
- adaptez la consistance des aliments et privilégiez les préparations molles ou mixées.

Si votre **bouche est sèche**, votre praticien pourra vous prescrire des sprays ou gels humectants.

i Pensez à avoir avec vous une petite bouteille d'eau ou de l'eau thermale en spray pour vous rafraîchir

Et si, malgré ces soins...

- ...vous avez mal dans la bouche
- ...vous avez mal en avalant,
- ...vous avez des aphtes,
- ...vous saignez des gencives,

Prenez contact avec l'équipe soignante de l'Institut, un traitement médical vous sera prescrit.

Contacts utiles

Service :

Référent médical :



Prévenir les mucites *Soins de bouche*

IUCO-QUA-LIP-0118 – septembre 2015 - Service Communication

*La mucite est une **complication fréquente de la chimiothérapie**. Elle peut également être induite par certaines **thérapies ciblées**. Il s'agit d'une inflammation douloureuse de la muqueuse buccale qui peut affecter le confort de votre bouche et perturber le déroulement de votre traitement.

Prévenir les mucites chimio-induites

Avant de commencer la chimiothérapie, consultez votre chirurgien-dentiste

Ce praticien réalisera :

- un détartrage si besoin ;
- une recherche systématique de foyers infectieux. Une radiographie panoramique sera nécessaire ;
- l'élimination des foyers infectieux existants (extraction dentaire) et de tout ce qui peut blesser vos muqueuses (polissage d'une prothèse dentaire...).

Recommandations pour vos soins de bouche

1. le brossage : il est indispensable même s'il vous manque des dents ou si vous ne vous alimentez pas par la bouche

- la **brosse à dents** doit être souple (post-opératoire, 7 ou 15/100°)
- les **brossettes interdentaires** ou le fil dentaire complètent efficacement le brossage ;
- le **dentifrice** doit être doux, sans menthol (Elmex sensitive®, Flucocaril sans menthol®). Il est possible de tremper les poils de la brosse à dents dans le bain de bouche qui vous sera prescrit.
- un gratte-langue peut vous être recommandé en cas de langue chargée.



Évitez les brosses à dents électriques et les cure-dents

2. les bains de bouche

Deux types de bains de bouche sont fréquemment préconisés et doivent être effectués à des moments différents. Il ne faut pas les mélanger.

- Glycothymoline 55 : diluer le produit dans de l'eau tiède (moitié produit/moitié eau tiède; à faire en instantané)
- Bicarbonate de sodium (poudre) : diluer 1/2 cuillère à café dans un 1 verre d'eau (à faire en instantané)



En cas d'hospitalisation, du bicarbonate de sodium 1,4% (BICALAN®) en solution prête à l'emploi peut vous être prescrit.

Comment réaliser vos soins de bouche ?

Après chaque repas

1. Brossez vos dents et vos gencives 3 fois par jour pendant 3 minutes. Faites un brossage de la gencive vers les dents par un mouvement de balayage, sans appuyer.
2. Passez les brosettes interdentaires en réalisant un mouvement de va-et-vient.
3. Si votre langue est chargée, utilisez le gratte-langue.
4. Rincez votre bouche avec la Glycothymoline 55 diluée comme indiqué.
5. Si vous portez des prothèses dentaires amovibles, pensez à les enlever et à les nettoyer ; brossez toutes les faces avec du bicarbonate en poudre ou du vinaigre blanc.



Entre les repas

Faites 1 bain de bouche dans la matinée et 2 dans l'après-midi avec du bicarbonate de sodium préparé comme indiqué.

Réalisation d'un bon brossage de dents

3 MINUTES, FOIS PAR JOUR

