

## INFORMATION DU PATIENT

Votre bouche :  
parlons-en

### **DANS TOUS LES CAS**

il est important de pratiquer  
les soins de bouche 30 minutes après les repas  
et toutes les 4 heures.

**En cas de douleurs,  
sollicitez votre médecin  
pour une prescription d'antalgiques.**



## Le Service de Soins de support

Pour vous aider à surmonter les difficultés liées à votre hospitalisation et votre traitement, vous pouvez bénéficier d'un soutien de services médicaux ou paramédicaux du Centre :

**Lutte contre la douleur**  
**Aide psychologique**  
**Kinésithérapie**  
**Consultations de tabacologie**  
**Service social**  
**Service diététique**  
**Sophrologie-relaxation**  
**Soins socio-esthétiques**

**Les infirmières sont également à votre écoute pour répondre à vos questions.**

## Le médecin traitant

Votre médecin traitant et votre médecin spécialiste gardent un rôle important tout au long de la période de maladie. Ils sont tenus au courant des examens, résultats d'analyses, traitements ou interventions, par le biais de comptes-rendus qui leur sont adressés.

N'hésitez pas à les consulter si besoin.

L'équipe médicale et soignante reste à votre  
entière disposition pour répondre à vos questions



Groupe des Centres de  
Lutte Contre le Cancer

## CENTRE HENRI-BECQUEREL

Centre de Lutte Contre le Cancer de Haute-Normandie  
Rue d'Amiens – 76038 ROUEN cedex 1 - Tél. 02 32 08 22 22  
[www.centre-henri-becquerel.fr](http://www.centre-henri-becquerel.fr)

## INFORMATION DU PATIENT

# Votre bouche : parlons-en



## Votre bouche : parlons-en



Vous venez de recevoir ou êtes en cours de traitement par chimiothérapie, radiothérapie ou chirurgie. Ces traitements peuvent induire une **mucite buccale**.

La mucite est une inflammation de la muqueuse buccale (gencives, palais, face interne de la joue, langue) qui devient douloureuse, érythémateuse (rouge), avec parfois des aphtes ou des petites ulcérations superficielles et peut parfois se couvrir de «muguet» (mycose). Cette mucite peut gêner l'alimentation, voire l'empêcher complètement.

Il vous sera prescrit des bains de bouche, parfois de façon préventive. Il est indispensable de respecter le rythme de prescription.

### Attention !

*Beaucoup d'antiseptiques vendus en pharmacie sont à base d'alcool, donc irritants et douloureux, et doivent être évités.*

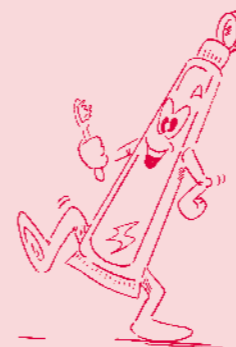


## Conseils de prévention

### **Diverses mesures sont recommandées afin de prévenir la mucite et en limiter l'inconfort ainsi que les douleurs :**

Une bonne hygiène bucco-dentaire est indispensable pour limiter la survenue des mucites.

- Avant toute chimiothérapie ou radiothérapie de la tête et du cou, consulter son dentiste (soins et détartrage des dents).
- Se brosser les dents doucement avec une brosse à poils très souples, après chaque repas.
- Utiliser un dentifrice non abrasif et sans additifs (agents blanchissants...).
- Bien rincer votre brosse à dents après chaque usage ; celle-ci devra être remplacée tous les mois.
- Ne pas employer de fil dentaire ni de cure dents.
- En cas d'appareils dentaires :
  - Enlever les appareils et les nettoyer après chaque repas.
  - Une fois l'appareil retiré, le faire tremper dans une solution effervescente antiseptique (à renouveler tous les jours).
  - Ne pas utiliser d'appareils mal ajustés car ils peuvent irriter la bouche et les gencives (notamment en cas de perte de poids).
  - En cas d'aphtes importants, ne pas porter vos appareils pendant quelques jours.



## Conseils de prévention

### **Quelques conseils pratiques :**

Pour éviter la bouche sèche

- Humidifier le plus possible votre bouche ou boire fréquemment.
- Sucrer des glaçons aromatisés ou à base de jus de fruits.
- Mâcher des morceaux d'ananas frais, sucer un noyau (cerise par exemple), ce qui permet de stimuler la salivation.
- Humidifier la bouche avec un brumisateur d'eau minérale.

Pour mieux s'alimenter et éviter les douleurs de la bouche

- Manger lentement. La nourriture doit être coupée en petits morceaux et être bien mastiquée.
- Prendre des repas légers et fréquents plutôt que des repas importants.

- Les aliments doivent être légèrement chauds ou à température ambiante. Éviter les plats et les boissons brûlantes.
- Les aliments durs ou croquants (noisettes, chips) sont déconseillés. Il est recommandé de consommer des aliments (viandes, légumes, fruits) finement hachés.
- Les aliments acides tels que les agrumes, les tomates, le raisin, les pommes sont à éviter. C'est le cas également des épices, vinaigrettes, ainsi que l'alcool et le tabac.
- L'utilisation d'une paille permet d'éviter que les boissons entrent en contact direct avec les muqueuses abîmées.
- Se rincer la bouche après chaque repas **en utilisant des bains de bouche à base de Bicarbonate de sodium à 1,4 %**.
- Garder vos lèvres humides avec un gel ou un baume.

