

INFLAMMATION DE LA BOUCHE

■ Vous concerne en priorité

La chimiothérapie et la radiothérapie agissent sur la tumeur cancéreuse, mais également sur les cellules à division rapide comme celles de la muqueuse de la bouche et du tube digestif. Les gencives, l'intérieur des joues, le palais, la langue et la gorge peuvent être fragilisés.

L'inflammation de la muqueuse buccale est appelée mucite. Elle se manifeste par une ou plusieurs caractéristiques : irritation, œdème, sensation de brûlure, aphtes ou ulcérations. Ces symptômes s'accompagnent parfois de difficultés à mâcher, avaler ou parler.

Pour prévenir ces complications transitoires, douloureuses et pénibles, il est recommandé de débiter des bains de bouche dès le premier jour de traitement, et pour une durée minimum d'une semaine. Ces bains neutralisent l'acidité de la bouche. Ils éliminent également les débris alimentaires restés après le brossage. Si nécessaire, le/la médecin vous prescrit une antalgique et des soins appropriés à l'atteinte des muqueuses et au risque éventuel d'infection associée.

Quelques conseils

- ▶ Signalez à l'équipe soignante toute lésion ou douleur afin qu'elle soit évaluée et traitée de façon appropriée.
- ▶ Effectuez un brossage des dents délicat, avec une brosse souple, après chaque repas au minimum.
- ▶ Préférez un dentifrice fluoré.
- ▶ Déposez votre brosse à dent à l'écart des autres, afin d'éviter des échanges de germes.
- ▶ Poursuivez avec un bain de bouche. Faites circuler le liquide dans la cavité buccale, puis gargarisez-vous pendant 1 minute.
- ▶ Utilisez la solution au bicarbonate proposée par les soignants ou le mélange à composer vous-même : ½ à 1 cuillère à café de sel de cuisine + ½ à 1 cuillère à café de bicarbonate diluées dans 1 litre d'eau plate. Conservez ce mélange au frigo et renouvelez-le toutes les 24h.
- ▶ Répétez ces soins chaque fois que vous mangez ou buvez autre chose que de l'eau. Et aussi souvent que nécessaire pour votre confort.

+ INFO

Sur prescription médicale d'une *préparation magistrale*, le pharmacien prépare un soin de bouche identique à la solution des HUG (remboursé par l'assurance maladie). En voici la formule : bicarbonate de sodium 0,7 g, chlorure de sodium 0,45 g, arôme banane ou framboise 0,125 ml, eau distillée ad 100 ml

Quelques conseils (suite)

- ▶ Humidifiez votre bouche le plus possible en buvant régulièrement des gorgées d'eau ou à l'aide d'un spray brumisateur. Evitez l'utilisation du fil dentaire s'il provoque des douleurs ou des saignements des gencives.
- ▶ Hydratez vos lèvres plusieurs fois par jour avec un stick ou une crème adaptée.
- ▶ Proscrivez les soins de bouche contenant de l'alcool proposés dans le commerce.
- ▶ Brossez votre langue, lorsqu'elle est chargée, à l'aide d'une brosse à dents souple. Si un dépôt blanchâtre persiste, signalez-le à votre médecin. Il pourrait être le signe d'une complication infectieuse.
- ▶ Veillez à ce que votre prothèse dentaire ne vous blesse pas. Faites-la adapter au besoin. Pour éliminer les risques infectieux, une consultation récente chez le dentiste est recommandée avant le début des traitements.
- ▶ En cas de lésion, buvez avec une paille pour un meilleur confort.

En cas de prescriptions supplémentaires : respectez les horaires des traitements prescrits par votre médecin (anesthésiants, antimycosiques, antiseptique, compléments cicatrisants). N'hésitez pas à prendre les antalgiques nécessaires.

Conseils alimentaires

- ▶ Evitez le tabac et l'alcool. Ces produits sont très irritants. Si vous êtes fumeur, un bain de bouche après chaque cigarette peut diminuer l'irritation.
- ▶ Renoncez aux aliments durs (croûtes de pain, etc.), piquants (épices fortes, etc.), acides (tomate, citron, etc.) ou aigres (cornichons, etc.).
- ▶ Soyez prudents avec les aliments très sucrés ou trop salés, ils sont irritants.
- ▶ Privilégiez les plats semi-liquides ou contenant du jus (purées, viandes en sauces, biscottes trempées). Apaisez les irritations avec des glaces, des sorbets et d'autres produits rafraîchissants.



SAVOIR

Brochure de la Ligue suisse contre le cancer *Alimentation et cancer*.



Hôpitaux
Universitaires
Genève