

Soins de la bouche durant votre chimiothérapie active



TRAITEMENT ACTIF	<p><i>Qu'est-ce qu'une chimiothérapie active?</i></p> <p>Votre calendrier de chimiothérapie est conçu pour vous. Votre traitement peut se dérouler sur plusieurs mois, avec des pauses. Même si vous ne recevez pas votre traitement chaque jour, votre chimiothérapie continue de travailler dans votre corps. Il est important de suivre les recommandations de votre équipe soignante durant le traitement complet.</p> <p><i>Ce document peut être utilisé en guise de référence pour vous aider à assurer les soins de votre bouche durant un traitement actif.</i></p>
MANGER ET BOIRE	<p><i>Votre diététiste vous donnera des conseils sur ce que vous pouvez manger et boire</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Choisissez des aliments et liquides riches en protéines et en calories<ul style="list-style-type: none">◦ Fromage, lait, viande, œufs, haricots, yogourt grec, pouding et crème glacée• Choisissez des aliments mous ou réduits en purée si vous avez de la douleur dans la bouche ou de la difficulté à mâcher ou à avaler les aliments réguliers• Soupes crémeuses, ragoûts, casseroles, pâtes, œufs brouillés, purée de pommes de terre• Ajoutez des sauces, de l'huile ou du beurre pour hydrater les aliments• Évitez les aliments et liquides acides comme les tomates et les jus d'orange ou de pamplemousse• Évitez les aliments secs, durs, croustillants ou croquants comme les rôties, les noix, les croustilles, les légumes et• Prenez plusieurs petits repas ou goûters pendant la journée si vous avez de la difficulté à manger• Prenez des suppléments nutritionnels ou buvez des boissons fouettées et des laits frappés• Essayez de boire 8 verres de liquides chaque jour (sans alcool ou caféine)• Il est normal que votre goût change. Demandez qu'on vous donne des conseils pour que votre nourriture ait meilleur goût.• Prenez de petites bouchées de nourriture et de petites gorgées de liquide pour continuer à bien avaler <p><i>Si vous avez de la difficulté à manger ou à garder votre poids stable, parlez-en à votre équipe soignante immédiatement.</i></p>
AVALER	<p><i>Changements à votre capacité d'avalier durant votre traitement</i></p> <p>N'importe quand durant le traitement, vous pourriez noter qu'il est plus difficile d'avalier en raison des effets secondaires du traitement</p> <ul style="list-style-type: none">• Vous pourriez avoir la bouche sèche. Ayez toujours sur vous une bouteille d'eau et prenez souvent de petites gorgées d'eau• Vous pourriez remarquer des changements au niveau du goût ou de l'odeur des aliments• Parlez à votre professionnel de soins de santé si vous avez l'impression que votre bouche ou votre gorge brûle lorsque vous avalez
SOINS DEBOUCHE	<p><i>L'équipe d'oncologie dentaire vous aidera à prendre soin de votre bouche pendant le traitement</i></p> <p><i>Passage de la soie dentaire</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Utilisez la soie dentaire au moins une fois par jour si vous en êtes capable <p><i>Brossage des dents</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Deux fois par jour, servez-vous d'une brosse à dents à poils souples et d'un dentifrice à fluorure• Brossez-vous les dents doucement après les repas et avant de vous coucher le soir• Pour vous nettoyer la bouche, utilisez un morceau de gaze propre et humide ou un coton-tige avec embout mousse trempé dans du rince-bouche• Si vous ne pouvez pas tolérer le dentifrice, utilisez un rince-bouche fade• Même si votre bouche fait mal, on vous encourage de continuer vos soins de la bouche. Pour vous aider, vous pouvez la rincer avec de la Xylocaïne, tel que prescrit par votre dentiste ou oncologue. <p><i>Rinçage (voir la section «Recette de rince-bouche fade» au verso)</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Rincez et crachez plusieurs fois après avoir brossé vos dents, utilisé la soie dentaire et mangé◦ Rincez à chaque 1-2 heures pendant vos heures d'éveil• Pour éliminer le mucus épais, utilisez le rince-bouche plus souvent et sirotez de l'eau <p><i>Hydratation de la bouche</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Gardez vos voies nasales bien hydratées la nuit en utilisant un vaporisateur à vapeur dans votre chambre• Hydratez-vous souvent la bouche avec un rince-bouche et des lubrifiants à base d'eau<ul style="list-style-type: none">◦ Évitez la vaseline et les produits à base de glycérine <p><i>Soins des lèvres</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Utilisez des lubrifiants solubles dans l'eau, à base de cire ou d'huile<ul style="list-style-type: none">◦ N'appliquez pas de vaseline sur vos lèvres
<p><i>Si vous avez un rendez-vous de soins dentaires chez votre dentiste, informez-le que vous suivez des traitements actifs contre le cancer. Le dentiste devrait communiquer avec le Service d'oncologie dentaire avant de procéder à vos soins.</i></p> <p><i>Avisez votre équipe de soins immédiatement dans les cas suivants:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• vous développez des plaies dans la bouche• vous ressentez de la douleur en avalant• vous sentez que votre bouche est enflée• vous ressentez de la douleur qui vous nuit lorsque vous mangez ou buvez <p><i>Si vous développez une fièvre de 38.3°C/100.9°F ou plus, ou si vous développez une fièvre de 38.0°C/100.4°F ou plus pour au moins une heure, consultez un médecin au service des urgences local.</i></p>	

Soins de la bouche

RECETTE DE RINCE-BOUCHE FADE



1 c. à thé nivelée
(5) de sel



1 c. à thé nivelée (5mL) de
bicarbonate de soude



4 tasses (1 L)
d'eau

COMMENT UTILISER VOTRE RINCE-BOUCHE

1. Mélangez 1. à thé de bicarbonate de soude et 1. à thé de sel dans 4'eau
2. Placez la solution dans un contenant muni d'un couvercle
3. Gardez le rince-bouche à température de la pièce
4. Jetez les restes de rince-bouche à la fin de la journée et préparez une solution fraîche

COMMENT UTILISER VOTRE RINCE-BOUCHE

- Agitez bien la solution avant de l'utiliser
- Rincez-vous la bouche et gargarisez-vous avec 1 c. à soupe (15 mL) de la solution, puis recrachez-la.
- Répétez 2-3fois
- Utilisez le rince-bouche toutes les 2 pendant la journée

SOINS DES DENTIERS

- Gardez vos dentiers hors de votre bouche le plus possible.
- Retirez vos dentiers, plaques et prothèses avant de vous brosser les dents.
- Brossez et rincez les dentiers après les repas et avant de vous coucher.
- Faites tremper les dentiers pendant au moins 8 heures dans une solution de trempage.
- Si vous suivez une thérapie antifongique, faites tremper les dentiers dans une solution antifongique.

REMARQUES IMPORTANTES AU SUJET DE VOS SOINS:
