



RECONNAÎTRE

Les manifestations possibles de l'inflammation de la bouche sont : des rougeurs, des irritations, des sensations de brûlure, des œdèmes, des aphtes ou ulcérations ou des douleurs de la bouche ou du système digestif.

→ Elles peuvent être à l'origine de difficultés à s'alimenter



CONSEILS

► **Bilan bucco-dentaire :** Auto inspection quotidienne de la bouche (utiliser une petite lumière et un abaisse langue) et réalisation des soins dentaires nécessaires avant instauration du traitement (ex : détartrage)

► **Hygiène bucco-dentaire**

- Nettoyage doux des dents : 2 à 3 fois par jour avec une brosse à dent **souple ou ultra-souple** (éviter les brosses à dents électriques, les cure-dents) avec du dentifrice **sans menthol**
- **Bains de bouche :** Se rincer la bouche 4 à 6 fois par jour avec une solution pendant quelques minutes (eau stérile, sérum physiologique ou bicarbonate de sodium), 30 minutes après le repas et le brossage des dents.

⊘ Ne pas utiliser de bains de bouche contenant de l'alcool, des antiseptiques ou antifongiques



ALIMENTATION

► **Bien s'hydrater :**

- Boire au moins 1,5L/jour
- Sucrer des glaçons, glace pilée, glaces à l'eau et sorbets
- Utiliser des pailles pour boire

► **Préférer les repas légers et fractionnés, privilégier :**

- Les aliments qui restent agréables à manger
- Les aliments moelleux ou mixés, les plats en sauce
- Les aliments froids ou tièdes, lactés, lisses, peu sucrés et peu salés

⚠ **Facteurs de risque :**

- Âge avancé
- Alcoolisme
- Diabète
- Certains traitements (radiothérapie de la zone concernée, chimiothérapies, thérapies ciblées)
- Mauvaise hygiène dentaire
- Tabagisme
- Dénutrition



En cas de bouche sèche associée :

- Stimuler la sécrétion salivaire (ex : gommes sans sucres)
- Lubrifier les lèvres (baume ou crème) régulièrement
- Utiliser un spray (ex : salive artificielle) ou un gel lubrifiant
- Pulvériser de l'eau dans la bouche

► **Consommer avec précaution :**

- Les aliments très chauds
- Les aliments acides (ex : tomates, raisin, agrumes...) et/ou irritants (ex : ananas, gruyère, noix...)
- Les aliments secs, croquants ou durs (ex : noisettes)

► **Eviter l'alcool et le tabac**

⚠ **Il est important de bien manger**

Une bonne alimentation est essentielle
Si besoin, votre oncologue pourra faire appel à un(e) diététicien(ne) pour assurer un apport calorique suffisant et éviter tout déséquilibre nutritionnel



EN CAS DE SYMPTÔMES

- **Contactez votre équipe soignante dès leur apparition**

ⓘ **N'interrompez pas votre traitement anticancéreux sans l'avis d'un médecin**



- Des bains de bouche adaptés pourront être prescrits
 - Respectez la posologie ainsi que la durée de traitement
- Votre oncologue pourra être amené à interrompre votre traitement anticancéreux et/ou réduire la posologie en fonction de la sévérité des symptômes



Des traitements complémentaires (antalgiques, anti infectieux) peuvent également vous être proposés