

**GUIDE D'INFORMATION SUR LES SOINS D'HYGIÈNE
DE LA BOUCHE POUR LES PATIENTS RECEVANT
UNE CHIMIOTHÉRAPIE CONTRE LE CANCER**



**CENTRE INTÉGRÉ DE CANCÉROLOGIE
DE LA MONTÉRÉGIE**

Ce guide est destiné aux personnes qui reçoivent un traitement pour traiter le cancer, ainsi qu'à leur famille. Son but est de soutenir cette clientèle et de lui offrir de l'information sur les soins afin de :

Favoriser :

- Une meilleure qualité de vie pour cette clientèle;
- Une bonne santé de la bouche permettant une alimentation adéquate;
- Une diminution de l'anxiété au sujet de l'apparition de symptômes.

Prévenir :

- Les caries dentaires et les autres infections;
- L'apparition de plaies et les saignements dans la bouche;
- La douleur, l'enflure dans la bouche, la sensation de brûlure, les ulcères et l'inconfort dans la bouche;
- Les difficultés de s'alimenter, de s'hydrater et de communiquer;
- La mauvaise haleine et les changements de goût;
- L'isolement social relié à des problèmes de santé buccale.

Recommandations :

- Consultez un **dentiste** pour un examen buccal avant le début des traitements;
- Si vous consultez un dentiste pendant vos traitements, avisez-le de tous les traitements et noms de chacun des médicaments que vous prenez.

Les soins de bouche réguliers sont le meilleur moyen de prévenir les inconforts ou les ulcères dans la bouche causés par les traitements en oncologie.

Soins de base

La prévention des problèmes de santé de la bouche peut être favorisée en appliquant quelques soins simples au quotidien.

- Brossez vos dents délicatement avec une brosse à dents à soies souples;
- Brossez vos dents à la fin de chaque repas et au coucher pendant toute la durée de vos traitements (minimum 4 fois par jour);
- Brossez votre langue délicatement en allant de l'arrière à l'avant car elle est le site où se développe le plus de bactéries dans votre bouche;
- Rincez votre brosse à dents à l'eau chaude et laissez-la sécher à l'air libre;
- Si l'utilisation de la brosse est douloureuse, vous pouvez utiliser un bâtonnet-éponge disponible à votre pharmacie;
- Si votre dentifrice vous irrite, parlez-en à votre pharmacien ou utilisez une solution d'eau salée lors du brossage;
- Si l'utilisation de la soie dentaire fait déjà partie de vos habitudes quotidiennes, vous pouvez le faire, doucement, une fois par jour, préférentiellement le soir;
- Si vous n'utilisez pas de soie dentaire régulièrement, ne commencez pas son utilisation pendant les traitements;
- Cessez l'utilisation de la soie dentaire :
 - si vous savez que vos plaquettes sont basses;
 - si vous avez des lésions ou des saignements à vos gencives.
- Rincez votre bouche avec une **solution d'eau salée** ou une **solution de bicarbonate de sodium** pendant 30 secondes après le brossage de dents à chaque repas et au coucher. Puis, gargarisez et crachez. N'avalez pas cette solution.
- Vous pouvez aussi utiliser un rince-bouche commercial sans alcool (ex. : Oral-B® sans alcool, Biotène®).

Quelques recettes simples de solutions

1. **Recette solution d'eau salée** : ajoutez 1/2 c. à thé de sel dans 1 tasse d'eau. Préparer une nouvelle solution à tous les jours.
2. **Recette solution de bicarbonate de sodium** : ajoutez 1/2 c. à thé de sel et 1/2 c. à thé de bicarbonate de soude dans 2 tasses d'eau. Préparer une nouvelle solution à tous les jours.

Si vous êtes en période de neutropénie

- Inspectez, à l'aide d'un miroir et d'une lampe de poche, votre bouche, votre langue et vos lèvres à tous les jours. Avisez l'infirmière pivot en oncologie lors de l'apparition du moindre symptôme inhabituel tel que sensibilité, douleur, rougeur, tache blanchâtre, ulcère, saignement ou de la difficulté à avaler ou à manger. Une prescription pourrait vous être donnée pour soulager les symptômes.

Habitudes de vie

- Il est bon de prendre l'habitude d'avoir de l'eau fraîche sous la main pour votre hydrater et garder un bon taux d'humidité dans votre bouche;
- Si votre bouche est sensible, évitez de consommer des breuvages ou des aliments irritants tel que l'alcool, produits acidulés ou épicés (ananas, tomate, citron, orange, etc.) et des aliments à texture rigide (noix, pretzel, etc.);
- Évitez le plus possible de fumer (cigarette, cigare, pipe).

Soins des prothèses dentaires (dentier ou partiel)

1. Retirez et nettoyez vos prothèses dentaires après chaque repas et au coucher;
2. Faites tremper vos prothèses dentaires chaque nuit dans :
 - de l'eau froide,
 - ou une solution avec un comprimé nettoyant conçu spécialement pour les prothèses dentaires,
 - ou une solution composée d'une partie d'eau tiède et d'une partie égale de vinaigre blanc.

3. Si vos prothèses dentaires ont des crochets métalliques, n'ajoutez pas de comprimé nettoyant ou de vinaigre;
4. Si votre prothèse est mal ajustée et vous cause de la douleur, évitez de la porter car elle pourrait vous blesser.
5. Faites tremper vos prothèses 1 fois par mois dans une solution composée de 1 c. à soupe d'eau de javel diluée dans 2 tasses d'eau pendant 10 minutes. Rincez ensuite vos prothèses à l'eau tiède;
6. Nettoyez votre contenant à prothèses au moins une fois par semaine.

Baume à lèvres

- Appliquez un baume à base d'eau, de lanoline ou d'huile pour garder les lèvres bien hydratées. Évitez les produits à base de gelée de pétrole;
- Appliquez aussi souvent que nécessaire pour votre confort.

Problèmes de santé de la bouche pouvant survenir pendant les traitements contre le cancer

1. Les traitements contre le cancer visent à atteindre les cellules cancéreuses, et celles-ci se renouvellent rapidement. Les cellules de la bouche étant aussi des cellules à renouvellement rapide; elles peuvent être touchées par les traitements;
2. Pour prévenir ces problèmes (symptômes), il est important d'avoir une bonne hygiène buccale. Si certains symptômes apparaissent, voir plus bas les autosoins associés à ces symptômes.

La plupart de ces symptômes sont réversibles et s'estompent à la fin des traitements de chimiothérapie.

Symptômes	Autosoins
Mauvaise haleine	<ul style="list-style-type: none"> • Gargarisez la bouche avec une solution de bicarbonate de sodium ou d'eau salée pendant 30 secondes après chaque repas et au coucher; • Évitez les rince-bouches contenant de l'alcool; • Ne buvez pas et ne mangez pas dans l'heure qui suit votre gargarisme; <ul style="list-style-type: none"> • Avisez l'infirmière pivot si vous suspectez une infection.
Bouche sèche (xérostomie)	<ul style="list-style-type: none"> • Augmentez votre hydratation; • Sirotez souvent des liquides durant la journée et lors des repas; • Mâchez de la gomme ou sucez des bonbons sans sucre (Ex. : xylitol); • Lubrifiez vos lèvres avec un baume à lèvres; • Évitez les aliments secs, ajoutez de la sauce; • Limitez la prise de café, thé et alcool; • Sucrer des « popsicles » ou de la glace; <ul style="list-style-type: none"> • Manger des fruits frais.
Croûtes/dépôts	<ul style="list-style-type: none"> • Brossez votre langue avec une brosse à dents à poils souples; • Rincez votre bouche avec une solution d'eau salée; <ul style="list-style-type: none"> • Avisez une infirmière pivot, si le problème persiste.
Candidose (lésions aux champignons) Muguet	<ul style="list-style-type: none"> • Dès que vous vous voyez sur votre langue ou dans votre bouche un dépôt blanc ou que vous sentez un picotement, communiquez avec l'infirmière pivot puisque cela peut être une infection.

<p>Enflure de la bouche avec douleur Ulcère, inflammation (Stomatite, mucosité)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rincez votre bouche avec une solution d'eau salée¹ pendant 30 secondes après chaque repas et au coucher; <ul style="list-style-type: none"> • Au moins 4 fois par jour; • Avisez l'infirmière pivot; • On vous proposera probablement des gargarismes avec la solution <i>Magic Mouthwash</i>; • Il est possible que des analgésiques vous soient proposés afin de soulager la douleur; • Continuez à appliquer les soins de bouche de base; • Évitez les aliments acides, épicés, salés, irritants ou trop secs ainsi que les boissons alcoolisées; • Évitez de boire et manger dans l'heure qui suit votre gargarisme. • Évitez les aliments acides, épicés, salés, irritants ou trop secs ainsi que toutes les boissons alcoolisées; • Si persistance de ce symptôme, il faut aviser l'infirmière pivot.
---	---

Quel que soit le problème qui survient relié aux soins de bouche, n'hésitez pas à vous adresser à l'infirmière pivot en lui décrivant bien la situation que vous vivez.

Ressources disponibles

- Infirmière pivot en oncologie (de 8 h à 15 h, du lundi au vendredi).
- Société canadienne du cancer : www.cancer.ca
 - Cancer j'écoute 1 888 939-3333
- Fondation québécoise du cancer : www.fgc.qc.ca
 - Info-Cancer 1 800 363-0063
- Cancer Care Nova Scotia : www.cancercare.ns.ca
- Cancer Care Ontario : www.cancercare.on.ca
- British Columbia Cancer Care : www.bccancer.bc.ca

Références

Bouthillier, A., et Blais, A. (2013). *Service de soins à domicile du CISSS Champlain–Charles-Le Moyne - Soins de bouche*

Cancer Care Nova Scotia. (2014). *Mouth Care During Cancer Treatment*. Repéré à <http://www.cancercare.ns.ca/site-cc/media/cancercare/2014mouth%20care%202.pdf>

Direction des soins infirmiers, gestion des risques et de la qualité et santé physique du Centre de santé et de services sociaux de Vaudreuil-Soulanges. (2012). Protocole interdisciplinaire : Soins d'hygiène buccodentaire et prothétique [PDF]

Eilers, J., Harris, D., Henry, K., & Johnson, L. A. (2014). Evidence-Based Interventions for Cancer Treatment-Related Mucositis: Putting Evidence Into Practice. *Clinical Journal Of Oncology Nursing*, 1880-96. doi:10.1188/14.CJON.S3.80-96

Hartnett, E. (2015). Integrating Oral Health Throughout Cancer Care. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 19(5), 615-619. oi:10.1188/15.CJON.615-619

Harris, D., Eilers, J., Harriman, A., Cashavelly, B., & Maxwell, C. (2008). Putting EVIDENCE INTO PRACTICE: evidence-based interventions for the management of oral mucositis. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 12(1), 141-152. doi:10.1188/08.CJON.141-152

Manzi, N. M., Silveira, R. P., & Reis, P. d. (2016). Prophylaxis for mucositis induced by ambulatory chemotherapy: systematic review. *Journal of Advanced Nursing*, 72(4), 735-746

Multinational Association of Supportive Care in Cancer. (2014). *Recommandations de bonnes pratiques cliniques basées sur des preuves pour les mucites induites par une thérapie anticancéreuse*. Repéré à http://www.mascc.org/assets/Guidelines-Tools/guidelines%20summary%207nov2014_french.pdf

Sieracki, R., Voelz, L., Johannik, T., Kopaczewski, D., & Hubert, K. (2009). Development and implementation of an oral care protocol for patients with cancer. *Clinical Journal Of Oncology Nursing*, 13(6), 718-722. doi:10.1188/09.CJON.718-722

Production

© CISSS de la Montérégie-Centre, Montérégie-Est et Montérégie-Ouest
Réseau local de services de Champlain
Édition : 2017