

Recette de rince-bouche maison

Ce rince-bouche maison prévient les rougeurs et les ulcères buccaux. Le Centre des maladies du sein vous encourage fortement à l'utiliser quotidiennement du premier traitement jusqu'au dernier traitement. Il s'agit d'une façon simple et très efficace pour prévenir les difficultés à s'alimenter, boire, avaler ou parler.

Mélangez:

5 ml (1 c. à thé) de sel
5 ml (1c. à thé) de bicarbonate de soude
1 L (4 tasses) d'eau

Utilisez la solution 4 à 6 fois par jour (avant et après les repas). Faites circuler 15 ml (3 c. à thé) dans votre bouche et gargarisez votre gorge, pendant 30 secondes. Puis crachez.

La solution se garde 24h à la température ambiante ou 3 jours au réfrigérateur.

Consulter le **guide d'enseignement du CHU de Québec « [Chimiothérapie](#) »** pour connaître d'autres conseils pour prévenir les ulcères, savoir quoi faire si de la douleur à la bouche se présente malgré l'utilisation du rince-bouche, quand aviser votre équipe traitante ou consulter à l'urgence.