

# MUCOSITÉ ET ULCÈRES BUCAUX

## POUR DIMINUER LE RISQUE DE PRÉSENTER DES ULCÈRES DANS LA BOUCHE ET L'AUGMENTATION DE LA SENSIBILITÉ DE LA BOUCHE ET DES GENCIVES ?

Dès les premiers jours qui suivent votre traitement de chimiothérapie, vous devez :

### ❖ **Avoir une bonne hygiène buccale :**

- 😊 Se brosser les dents 4 fois par jour (après les repas et au coucher).
- 😊 Continuer la soie dentaire si vous l'utilisez déjà de façon régulière.
- 😊 Si prothèses, les enlever la nuit et les faire tremper dans une solution nettoyante.

### ❖ **Faire le gargarisme 4 à 6 fois par jour : gargarisme maison**

#### *Recette :*



*1 litre d'eau (4 t.) + 1c à thé (5mL) de sel de table + 1c. à thé (5 ml) de bicarbonate de soude (petite vache).*



*La solution se conserve environ 48 heures au réfrigérateur.*



*Ne pas boire ou manger 15 à 30 minutes après avoir fait le gargarisme.*

### **Si des ulcères apparaissent ou que la bouche devient très sensible ?**

- ⊘ Éviter les gargarismes à base d'alcool, comme le Cépacol<sup>®</sup>, Listerine<sup>®</sup>, Scope<sup>®</sup>.
- 😊 Faire le gargarisme maison (eau, sel, bicarbonate de soude) plus souvent : aux 2 heures.

### **Et utiliser également :**

✓ Almagel<sup>®</sup> (ou équivalent) en gargarisme : 15 ml = 1 c. à soupe quatre fois par jour, après les repas et au coucher que vous pouvez avaler ou non. Ne pas boire ou manger dans les 15 à 30 minutes après avoir fait le gargarisme.

*Si vous n'êtes pas soulagé(e), appeler le ou la pharmacien(ne) à la pharmacie d'oncologie.*