

Que faire en cas de plaies buccales

What to Do for Mouth Sores – French

Les plaies buccales sont un effet secondaire courant des traitements contre le cancer. Vous pourriez avoir une douleur dans la bouche ou voir apparaître de petites plaies, des aphtes ou des ulcères. Ces plaies buccales peuvent s'infecter et saigner. Elles s'aggravent souvent avec le temps et peuvent être très douloureuses, ce qui peut entraîner des difficultés à manger, à avaler, à boire ou même à parler.



Quels signes rechercher ?

Des plaies dans la bouche qui peuvent être rouges ou avoir une petite zone blanche au milieu. Ces plaies peuvent être douloureuses lorsque vous mâchez ou être ressenties comme un mal de gorge. Ces plaies peuvent saigner ou s'infecter.

- De petits ulcères, gonflements ou saignements dans la bouche, sur les gencives ou sur ou sous la langue.
- Un film blanc ou jaune, des plaques ou du pus dans la bouche ou sur la langue.
- Une plus grande quantité de mucus dans la bouche que d'habitude.
- Une sensation de sécheresse, de brûlure ou de douleur lorsque vous mangez des aliments chauds ou froids.
- Des brûlures d'estomac ou une indigestion.



Quelles sont les causes des plaies buccales chez les personnes atteintes d'un cancer ?

Les plaies buccales peuvent être provoquées par la chimiothérapie, les thérapies ciblées, certaines hormonothérapies et la radiothérapie au niveau de la tête et du cou. Parmi les autres causes de plaies buccales, on peut mentionner certaines infections, la déshydratation, une mauvaise hygiène bucco-dentaire, l'apport d'oxygène, la consommation d'alcool ou de tabac, ou un déficit en certaines vitamines ou protéines.



Les examens dentaires et les soins bucco-dentaires

Les plaies buccales peuvent être évitées ou réduites en passant un examen dentaire avant le traitement, surtout en cas de radiothérapie de la tête et du cou. Les dentistes peuvent vous montrer comment prendre soin de votre bouche. Ils peuvent aussi

traiter les caries ou les infections de la bouche avant le début du traitement contre le cancer. Il est important de demander à votre équipe de soins du cancer quel est le meilleur traitement dans votre cas.

Une bonne hygiène bucco-dentaire peut aussi réduire le risque d'avoir des plaies buccales et limiter leur aggravation. L'utilisation d'une brosse à dents souple pour votre hygiène buccale peut réduire le risque d'endommager les gencives et les muqueuses.

Commencez à prendre soin de votre bouche avant même qu'une douleur ne se présente. Et si vous avez des plaies buccales, une bonne hygiène bucco-dentaire peut empêcher les infections.



Que faire si vous avez des plaies buccales ?

Pour prendre soin de votre bouche :

- Utilisez un bain de bouche recommandé par votre équipe de soins du cancer.
- Buvez au moins 8 grands verres de liquide par jour, si votre équipe de soins vous y autorise.
- Certains types de bain de bouche peuvent contribuer à l'hygiène buccale et apaiser la gêne. Des bains de douche contenant des antibiotiques ou des stéroïdes peuvent être recommandés si les plaies buccales sont douloureuses ou si elles s'infectent.
- Demandez si vous pouvez utiliser du fil dentaire.
- Si vous portez des prothèses dentaires, on peut vous demander de les retirer et de les nettoyer régulièrement entre les repas, et de les conserver dans une solution de rinçage.
- Maintenez vos lèvres hydratées avec de la vaseline, un baume à lèvres doux ou du beurre de cacao.
- En cas de douleur, prenez des médicaments contre la douleur selon les instructions du médecin.

Quand vous mangez :

- Choisissez des aliments tendres et humides, faciles à avaler.
- Évitez les aliments riches en sel, en sucre ou très épicés.
- Prenez de petits repas fréquents, composés d'aliments fades, humides et non épicés. Ne mangez pas de fruits et légumes crus ou d'autres aliments durs, secs ou croquants comme les chips ou les bretzels.
- Évitez les fruits et jus de fruits acides comme le jus d'orange, de pamplemousse ou de tomate. Ils peuvent irriter la bouche.
- Évitez les boissons gazeuses sucrées, l'alcool et le tabac.

Parlez à votre équipe de soins du cancer si :

- vous constatez une rougeur dans la bouche qui dure plus de 48 heures ;
- vous avez de la fièvre (demandez à votre équipe de soins du cancer à partir de quelle température on parle de fièvre) ;
- vos gencives saignent ;
- vous remarquez une coupure ou une plaie de tout type dans votre bouche ;

- vous avez des plaques blanches sur la langue ou dans la bouche ;
- vous avez du mal à manger ou à boire pendant 2 jours ;
- vous avez du mal à prendre vos médicaments à cause des plaies buccales.

Traitement des plaies buccales

Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour trouver le meilleur moyen de traiter les douleurs et les plaies buccales. Pour la plupart des gens, une bonne hygiène bucco-dentaire et les rince-bouches permettent de les gérer. Pour d'autres, il peut être nécessaire de réduire les doses du traitement ou d'utiliser une cryothérapie ou un traitement au laser pour réduire le risque de plaies buccales ou faciliter leur disparition.



Parlez à votre équipe de soins du cancer

Informez votre équipe de soins du cancer si vous observez des changements au niveau de votre bouche, par exemple si vous n'arrivez pas à manger ou à boire pendant 2 jours, vous avez de la fièvre ou vous souffrez de douleurs intenses. Mentionnez ce qui aggrave ou améliore les plaies buccales.



Pour en savoir plus sur le cancer et pour obtenir des réponses à vos questions, consultez le site de l'American Cancer Society : [cancer.org](https://www.cancer.org) ou appelez-nous au numéro **1-800-227-2345**. Nous sommes là pour vous.

