

Problèmes buccaux



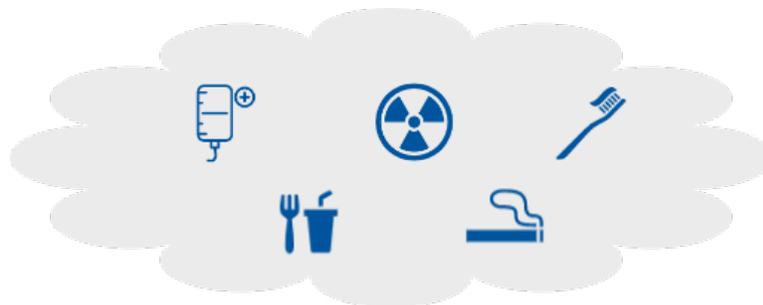
« C'était douloureux de manger et de parler, car chaque fois que j'ouvrais la bouche j'avais l'impression que mes dents s'accrochaient sur les petites cloques à l'intérieur de mes joues. »

Penny, diagnostiquée avec un cancer de l'intestin

Qu'est-ce qu'un problème buccal associé au cancer?

Les problèmes buccaux peuvent être un effet secondaire du cancer ou de ses traitements. Ceux-ci pourraient se manifester par de la douleur, de la sécheresse ou d'autres problèmes dans votre bouche ou votre gorge.

- **Comment cela m'affecte-t-il?** Vous pourriez avoir des ulcères douloureux dans la bouche. Votre salive pourrait être plus épaisse que d'habitude et vous pourriez aussi avoir la bouche sèche. Ces problèmes buccaux pourraient engendrer de la difficulté à manger, à avaler ou à parler normalement.
- **Comment améliorer?** Les problèmes buccaux associés au cancer peuvent se réduire ou disparaître durant les traitements ou après la fin de ceux-ci. Certains problèmes buccaux, comme la sécheresse de la bouche, peuvent durer plus longtemps. Il existe des stratégies qui peuvent vous aider à gérer les problèmes buccaux (voir les stratégies dans la section [Que puis-je faire pour m'aider à gérer mes problèmes buccaux?](#)).



Quelles sont les causes des problèmes buccaux?

Plusieurs personnes qui reçoivent des traitements contre le cancer auront éventuellement un problème buccal. Les traitements endommagent les cellules cancéreuses et peuvent également endommager les cellules saines de votre corps, comme celles qui tapissent l'intérieur de votre

bouche et de votre gorge. Parmi les facteurs qui peuvent occasionner des problèmes buccaux, on retrouve :

- Le cancer, comme par exemple le cancer qui touche la région de la tête et du cou
- La radiothérapie (plus fréquents lorsque la région de la tête ou du cou est traitée.)
- Certains médicaments utilisés en chimiothérapie
- Le nombre et l'intensité des traitements
- Une mauvaise hygiène dentaire
- Ne pas boire et manger suffisamment pendant le traitement
- Fumer ou chiquer du tabac
- Respirer par la bouche plutôt que par le nez



Comment se manifestent les problèmes buccaux?

Les problèmes buccaux peuvent se présenter de différentes façons et peuvent comprendre :

- Sécheresse de la bouche
- Salive plus épaisse
- Sensation de langue épaisse
- Douleur ou sensation de brûlure dans la bouche
- Changement du goût
- Ulcères (petites plaies dans la bouche)



Quand devrais-je demander de l'aide pour mes problèmes buccaux?

Il est fréquent d'avoir des problèmes buccaux lorsque vous avez le cancer. Cependant, si vous vivez une des situations suivantes, informez-en votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien (Pour des conseils sur la façon de parler avec votre équipe de soins, consultez [Parler avec votre professionnel de la santé à propos de vos symptômes et de vos inquiétudes](#)) :

- Difficulté à manger, boire, avaler ou parler à cause de la douleur
- Difficulté à accomplir les activités quotidiennes
- Douleur qui vous empêche d'utiliser une brosse à dents
- Taches ou plaques blanches dans la bouche
- Plaies ouvertes ou ulcères dans la bouche
- Fissures sur la langue ou langue recouverte de cloques
- Gencives qui saignent
- Difficulté à avaler causée par la sécheresse de la bouche



Parlez avec un membre de votre équipe de soins immédiatement si :

- Vous êtes en traitement actif de chimiothérapie et vos gencives saignent plus de deux minutes après avoir passé la soie dentaire.
- Les médicaments ou les autres traitements ne soulagent pas votre douleur.
- Vous êtes incapable de boire des liquides ou de prendre vos médicaments pendant 24 heures ou plus.

Présentez-vous à l'urgence si :

- Vous avez de la fièvre (température buccale) de 38 °C (100 °F) ou plus pendant plus d'une heure.
- En tout temps lorsque votre fièvre (température buccale) est de 38,3 °C (101 °F) ou plus.

Que puis-je faire pour m'aider à gérer mes problèmes buccaux?

Votre équipe de soins peut vous recommander des stratégies pour gérer vos problèmes buccaux ou éviter qu'ils ne s'aggravent. Essayez les suggestions suivantes pour trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous.



Maintenir une bonne hygiène dentaire

- Avant de débiter vos traitements, faites une visite chez votre dentiste pour un nettoyage et la réparation de vos caries.
- Vérifiez auprès de votre médecin si vous pouvez continuer d'utiliser la soie dentaire.
- Utilisez une brosse à dents au bout arrondi et à poils souples. Changez votre brosse à dents lorsque les poils ne sont plus droits (maximum 3 mois).
- Brossez vos dents deux à quatre fois par jour, après les repas et avant de vous coucher.
- Évitez le tabac et l'alcool.



Rincer sa bouche régulièrement

- Rincez votre bouche avec un rince-bouche sans alcool ou de l'eau après le brossage, après avoir mangé et lorsque vous en ressentez le besoin.
- Vous pouvez aussi préparer votre rince-bouche maison
 - Mélangez ½ cuillère à thé de bicarbonate de soude et ½ cuillère à thé de sel dans 2 tasses d'eau (ou 1 cuillère à thé de sel dans 2 tasses d'eau). Préparez chaque jour la quantité de rince-bouche nécessaire et gardez-le à la température ambiante.



Prévenir la sécheresse de la bouche

Gardez votre bouche humide afin d'éviter que votre salive devienne épaisse ou d'avoir la bouche sèche.

- Rincez votre bouche avec de l'eau ou un rince-bouche aussi souvent que vous en ressentez le besoin ou vaporisez votre bouche avec un rince-bouche, de l'eau ou un substitut de salive au besoin afin de la garder humide.
- Appliquez un lubrifiant buccal recommandé par votre équipe de soins, plus particulièrement après le brossage des dents, au coucher et lorsque vous en ressentez le besoin.
- N'utilisez pas d'écouvillons à la glycérine ou à la glycérine citronnée, car ils peuvent assécher votre bouche.
- Mâchez de la gomme ou sucez des pastilles sans sucre pour maintenir l'hydratation de la bouche.
- Utilisez un humidificateur la nuit pour soulager la sécheresse de la bouche.



Hydrater les lèvres

- Appliquez un baume sur vos lèvres pour les hydrater et les empêcher de fendiller.
- Utilisez un baume à base de produit animal ou végétal et évitez ceux à base de gelée de pétrole. Choisissez un baume avec FPS de 30 ou plus pour protéger vos lèvres du soleil.
- Ne touchez pas à vos feux sauvages et ne léchez pas vos lèvres trop souvent.
- Essayez de limiter le stress et le soleil si vous avez des feux sauvages ou si vous en avez déjà eus.



Prendre soin des prothèses dentaires

Si vous avez des prothèses dentaires, vous pouvez prendre certaines mesures pour éviter qu'elles vous causent des lésions.

- Enlevez vos prothèses dentaires avant de nettoyer votre bouche.
- Brossez et rincez vos prothèses dentaires après les repas et au coucher.
- Ne portez pas vos prothèses dentaires plus de 16 heures par jour et retirez-les avant de vous coucher.
- Rincez vos prothèses dentaires avec un rince-bouche lorsque vous les retirez et avant de les remettre.



Manger sainement

Voici quelques conseils lorsque vous avez de la douleur en mangeant ou en avalant.

- Buvez suffisamment de liquides durant la journée pour conserver votre hydratation (8-12 tasses). Vous pouvez boire de l'eau, des jus non acidulés, des boissons sportives, des bouillons ou sucer des glaçons.
- Évitez les aliments acides, salés, épicés, piquants et ceux dont la texture pourrait blesser votre bouche.
- Mangez les aliments à la température ambiante, ni trop chauds, ni trop froids.
- Mangez des aliments mous – essayez les purées ou ajoutez du liquide comme de la vinaigrette, de la sauce, du bouillon ou du beurre/margarine pour ramollir les aliments.
- Prenez des petites bouchées.
- Limitez les boissons sucrées, les jus acides (comme le jus d'orange qui peut piquer les ulcères) et la caféine. Utilisez une paille pour contourner les ulcères.
- Éviter les boissons gazeuses, elles sont très acides et peuvent occasionner des ulcères et des caries.
- Évitez l'alcool.

Information importante sur le cannabis

Certains patients utilisent le cannabis pour réduire leur douleur ou pour favoriser la relaxation et le sommeil. Cependant, les recherches ne sont pas encore claires sur l'utilisation du cannabis pour la gestion des symptômes liés au cancer. Les effets ne sont pas encore bien connus, spécialement concernant les problèmes buccaux. Il est important d'en parler avec votre médecin avant d'essayer le cannabis. Pour avoir plus d'informations, visitez ce site Internet : (en anglais seulement) www.bccancer.ca/health-info/coping-with-cancer/medical-cannabis.

Ressources

Pour de plus amples renseignements au sujet des problèmes buccaux associés au cancer, des stratégies d'autogestion et des organismes de soutien, veuillez consulter ci-dessous.

[Centre universitaire de santé McGill - Le retour chez soi après la chimiothérapie](#)

[BCCA – Dry Mouth and Mouth Pain Patient Handout](#)

[Cancer Net – Dry Mouth or Xerostomia](#)

[Cancer Net – Mouth Sores or Mucositis](#)

[Société canadienne du cancer - Hygiène de la bouche](#)

[Centre hospitalier de l'Université de Montréal - La santé de votre bouche et les traitements contre le cancer](#)

[Cancer Care Ontario – Mouth Care During Cancer Treatment](#)

Sources de référence

Le contenu de ce document a été adapté à partir des sources suivantes :

- BC Cancer Agency. Dry Mouth and Mouth Pain from Cancer Treatments Patient Handout. 2020.
- BC Cancer. Oral Mucositis. 2019.
- Société canadienne du cancer. Hygiène de la bouche. 2020.
- Action Cancer Ontario. Hygiène buccale. 2016.
- Cancer Net. Dry Mouth or Xerostomia. 2018.
- Cancer Net. Mouth Sores or Mucositis. 2020.
- Centre hospitalier de l'Université de Montréal. La santé de votre bouche et les traitements contre le cancer. 2018.
- Coping Together. Getting on Top of Symptoms: Prevention and management of mouth sores. 2013.
- COSTaRS. Mouth Dryness/Xerostomia. 2020.
- COSTaRS. Mouth Sores/Stomatitis. 2020.
- Centre universitaire de santé McGill. Le retour chez soi après la chimiothérapie. 2016.

Approbation des professionnels de la santé

Le contenu de ce document a été révisé et approuvé par une équipe de professionnels de la santé et d'experts cliniques.

Clause de non-responsabilité

Veillez noter que ce feuillet d'information ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou de tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devez pas tarder avant d'obtenir un avis médical ni ignorer un avis médical professionnel, en raison des informations contenues dans ce feuillet d'information. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre médecin. Toutes les précautions ont été prises pour s'assurer que les informations contenues dans ce document sont exactes au moment de sa publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de la fiche d'information, ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

Note concernant la reproduction et droits d'auteur

Toute reproduction ou distribution de tout ou partie de ce feuillet est interdite sans l'autorisation express par écrit du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenue en écrivant à e-impaqc@mcgill.ca.

Dernière mise à jour : 21 avril 2022