

RECOMMANDATIONS D'HYGIENE BUCCO-DENTAIRE

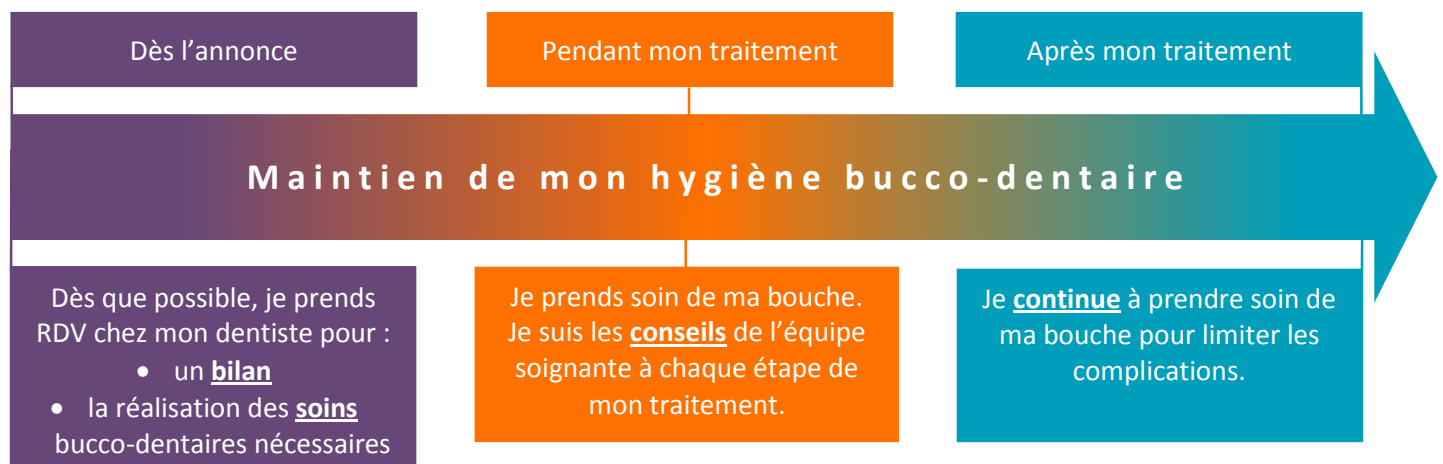
Vous êtes traité(e) pour un cancer,
voici quelques conseils pour prendre soin
de votre bouche et de vos dents

Pourquoi prendre soin de ma bouche ?

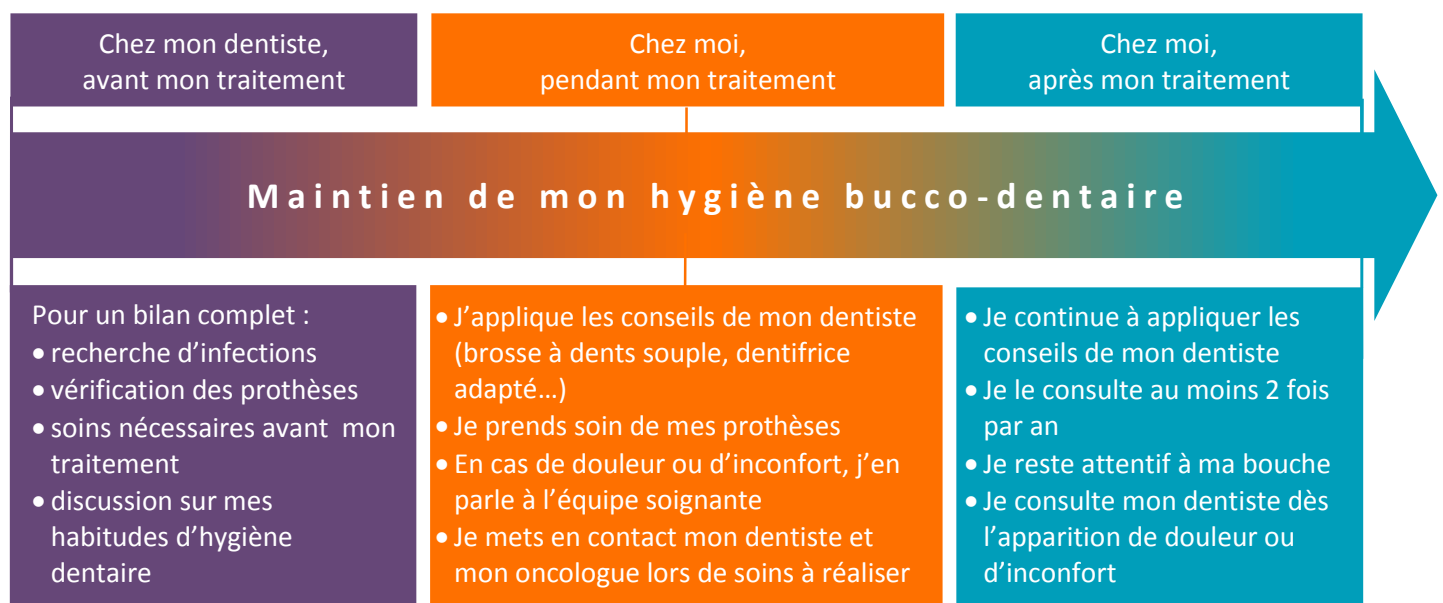


- ▶ **Pour des raisons médicales** : éviter les infections et les complications, ne pas retarder mon traitement.
- ▶ **Pour ma qualité de vie** : éviter les douleurs, conserver le plaisir du goût, avoir une bonne élocution mais aussi pour mes relations sociales, amicales et amoureuses.

Quand prendre soin de ma bouche ?



Comment prendre soin de ma bouche ?



Vous êtes traité(e) pour un cancer,
voici quelques conseils pour prendre soin
de votre bouche et de vos dents

Pour bien faire :

J'utilise :

- Une brosse à dents souple (manuelle ou électrique)
- Un dentifrice adapté à ma bouche
- Des aides complémentaires au nettoyage (brossettes inter-dentaires, jet dentaire, gratte-langue, compresses...)
- Des bains de bouche **uniquement sur avis médical**



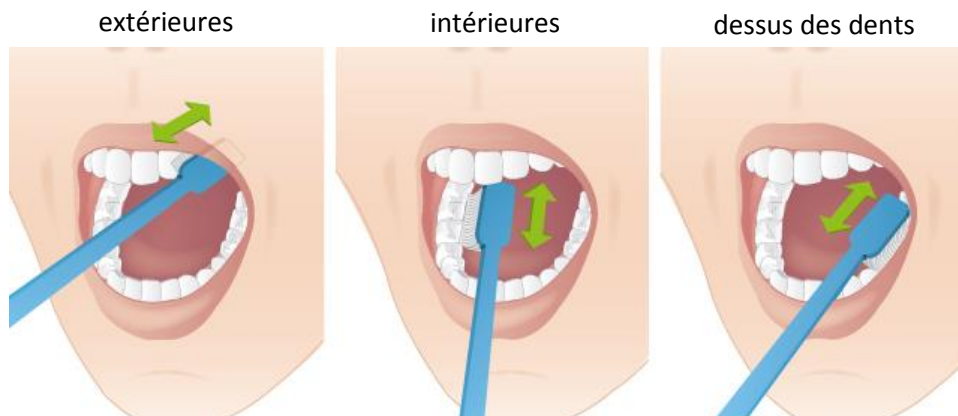
Au quotidien :

- Je nettoie mes dents, mes gencives et ma langue de façon adaptée, 2 à 3 fois par jour
- Je nettoie mes prothèses dentaires après chaque repas avec du savon et une brosse spécifique dédiée
- Je limite ma consommation en tabac et alcool et/ou je demande conseil.

En pratique :

Le bon geste :

- de la gencive vers la dent « du rouge vers le blanc », toutes les faces dentaires



- Exemple d'aides complémentaires :

brossette inter-dentaire



gratte langue



Vous êtes traité(e) pour un cancer,
voici quelques conseils pour prendre soin
de votre bouche et de vos dents

Questions fréquentes :

- ▶ **Mon traitement ne m'a pas permis de consulter mon dentiste : A qui j'en parle ? Que dois-je faire ?**
 - Je préviens mon oncologue et je contacte mon dentiste pour faire le point avec lui dès que possible.
- ▶ **A quel rythme dois-je consulter mon dentiste ?**
 - Au moins 1 à 2 fois par an ou entre si un symptôme apparaît.
- ▶ **Je n'ai pas de dentiste habituel, que dois-je faire ?**
 - Je contacte un chirurgien-dentiste proche de chez moi qui peut m'être conseillé par mon médecin traitant, mon pharmacien, mon infirmier(e)...
- ▶ **Si les délais sont trop longs ?**
 - Le dentiste est soumis au secret professionnel, je peux lui préciser la nature de ma maladie. Il pourra peut-être ajuster la date du RDV selon mon traitement.
- ▶ **Je suis en cours de soins dentaires ou j'ai un projet de soins, comment réagir ?**
 - Je tiens mon Chirurgien-Dentiste au courant de mon état de santé et le met en contact avec mon oncologue pour la suite des soins.
- ▶ **Pour ma prothèse dentaire :**
 - Que dois-je faire avant mon traitement ?
Je la fais contrôler et adapter, si possible, pour préserver mon confort.
 - Puis-je la porter pendant les traitements ?
Oui, si elle ne me blesse pas.
 - Comment la nettoyer ?
Je nettoie mes prothèses dentaires après chaque repas, au-dessus d'un lavabo rempli d'eau, avec du savon et une brosse spécifique dédiée.
Je contacte mon dentiste à la moindre gêne.



- ▶ **Y-a-t-il des aliments à éviter ?**
 - Je demande conseil à l'équipe soignante car les conseils seront personnalisés.

