

## Guide de soins buccodentaires

Une bonne hygiène buccodentaire vise à maintenir la bouche propre et humide. Elle inclut le brossage des dents, l'utilisation de la soie dentaire, l'entretien et le remisage des prothèses dentaires, le rinçage de la bouche et l'hydratation.

### Soins buccodentaires

- À l'aide d'une brosse à dents à soies souples, ou d'une brosse électrique, brossez les dents et la langue de la personne après chaque repas ainsi qu'au lever et au coucher.
- L'utilisation d'une débarbouillette mouillée ou d'une compresse humide constitue un choix judicieux si le nettoyage avec la brosse est difficile.
- Les prothèses dentaires doivent idéalement être retirées pour la nuit, nettoyées et mises dans l'eau pour trempage. L'ajout d'un nettoyant est nécessaire au moins une fois par semaine.
- L'utilisation d'un rince-bouche sans alcool est favorisée. (ex. : Crest, Pro-santé, Oral-B)
- Les rince-bouche proposés peuvent être utilisés 3 ou 4 fois par jour.

### Si la bouche est sèche (xérostomie)

- Augmenter l'hydratation.
- Offrir des breuvages pétillants.
- Prendre fréquemment de petites quantités de liquide.
- Sucrer des sucettes glacées ou de la glace.
- Mordre dans des fruits frais.
- Mâcher de la gomme, manger des bonbons sans sucre.
- Boire des boissons fouettées (*smoothies*).
- Vaporiser de l'eau dans la bouche à l'aide d'une bouteille à vaporisateur.
- Lubrifier les lèvres.
- Utiliser de la salive artificielle.
- Humidifier la pièce.
- Éviter les mets épicés, secs, très sucrés ou acides.
- Diminuer la prise de café et d'alcool.

### **Si les lèvres sont sèches ou gercées**

- Utiliser une pommade maison, soit le contenu d'une capsule de vitamine E mélangée avec du Glaxal base.
- Utiliser un lubrifiant commercial pour les lèvres (éviter la vaseline si utilisateur d'oxygène).

### **Si présence de croûtes ou dépôts sur la langue**

- Diluer 5 ml de peroxyde dans 15 ml de rince-bouche sans alcool. Préparer la dilution juste avant l'utilisation. N'utiliser cette dilution que pour une période de 2 ou 3 jours.

Ou

- Diluer 7,5 ml de rince-bouche sans alcool dans 2,5 ml d'eau minérale. Préparer la dilution juste avant l'utilisation.

Ou

- Diluer 5 ml de bicarbonate de soude et 5 ml de sel dans 2 tasses d'eau. La solution est stable 1 semaine au réfrigérateur.

Laisser agir la solution quelques instants et déloger les croûtes à l'aide d'une brosse à dents, d'une débarbouillette humide, d'une compresse humide ou d'un gratte-langue.

### **Si présence de mauvaise haleine**

- Diluer 5 ml de bicarbonate de soude et 5 ml de sel dans 2 tasses d'eau. La solution est stable 1 semaine au réfrigérateur.

Ou

- Diluer 5 ml de peroxyde dans 15 ml de rince-bouche sans alcool. Préparer la dilution avant l'utilisation. N'utiliser cette dilution que pour une période de 2 ou 3 jours.

Utiliser comme gargarisme. Éviter de rincer la bouche dans les 30 minutes qui suivent.

### **Si présence d'ulcération**

- Diluer 5 ml de bicarbonate de soude et 5 ml de sel dans 2 tasses d'eau. La solution est stable 1 semaine au réfrigérateur.

Utiliser comme gargarisme. Éviter de rincer la bouche dans les 30 minutes qui suivent.

Éviter les aliments acides, épicés, salés, irritants ou trop secs

**N'hésitez pas à poser vos questions à l'intervenant qui vous visite.**

Ce feuillet a été produit par une équipe de soins du CISSS de la Montérégie-Ouest