

Notre mission

Dispensateur de services de première ligne et de services spécialisés, le CSSS du Suroît a la responsabilité de maintenir et d'améliorer la santé et le bien-être de la population de son territoire en rendant accessible une gamme de services de santé et de services sociaux. Il offre en plus des services spécialisés à la population voisine du grand Suroît.

De concert avec ses partenaires du réseau local de services, le CSSS s'assure de l'organisation, de la coordination et de la prestation des services afin de faciliter le cheminement des personnes dans le réseau et leur accès à des services continus, sécuritaires et de qualité dans une perspective de prévention, de traitement et de soutien.

respect

| excellence

| approche humaine personnalisée

Centre de santé et de services sociaux
du Suroît



150, rue Saint-Thomas
Salaberry-de-Valleyfield (Québec) J6T 6C1
Téléphone : 450 371-9920
Sans frais : 1 800 694-9920

www.santemonteregie.qc.ca/suroit

Conseils sur l'hygiène de la bouche lors d'une maladie

Ce que vous devez savoir



respect

| excellence

| approche humaine personnalisée

Les personnes aux prises avec une maladie sévère souffrent souvent de problèmes de bouche causés par la maladie, la prise de médicaments ou la diminution de l'alimentation.

Elles peuvent ressentir une sécheresse importante ou des blessures à l'intérieur de la bouche. C'est pourquoi il est important de maintenir une bonne hygiène buccale tout au long de la maladie.

Cette brochure vous aidera à maintenir une santé buccale la plus saine possible.

Avisez l'infirmière dès que des problèmes buccaux débutent si :

- vous ressentez une douleur ou un inconfort provenant de la bouche;
- vous avez de la difficulté à avaler;
- vos lèvres sont sèches ou craquelées.

Pour contrôler la salive épaisse

- Rincez votre bouche le matin, car la salive qui s'est accumulée pendant la nuit peut vous donner la nausée;
- Utilisez un rince-bouche sans alcool ou un mélange d'eau tiède et de citron ou de limette pour rafraîchir l'haleine;
- Brossez les dents après chaque repas;
- Buvez des boissons citronnées ou à la lime sans sucre;
- Évitez de manger des aliments sucrés, car ils rendent la salive plus visqueuse;
- Mâchez de la gomme sans sucre.

Personne inconsciente

Il est très important d'humecter la bouche régulièrement chez une personne semi-inconsciente ou inconsciente :

- Utilisez une débarbouillette mince humectée d'eau ou une brosse éponge à la place de la brosse à dent;
- Bien secouer la brosse à éponge afin d'enlever l'excès d'eau;
- Passez la débarbouillette ou la brosse à éponge sans trop forcer l'entrée dans la bouche. Laissez le temps à la personne de sentir la débarbouillette ou l'éponge sur sa bouche;
- Humectez la bouche aux deux heures et au besoin;
- Appliquez un baume à lèvres.

Aide-mémoire

Pour contrôler l'irritation de la bouche

- Bien nettoyer et rafraîchir votre bouche : rincez-la plusieurs fois par jour avec les solutions proposées dans les soins de base;
- Modifiez au besoin la consistance de vos aliments (ex. : aliments en morceaux, émincés, pilés, hachés ou en purées);
- Si vous n'avez pas envie de cuisiner, les aliments pour bébés (purées) peuvent être utilisés (viandes, fruits, légumes...);
- Optez pour des aliments crémeux et qui demandent peu d'efforts de mastication : pomme de terre en purée, macaroni au fromage, soupe au lait, céréales cuites, lait battu, yogourt, fromage (ricotta ou cottage), pouding, œuf brouillé ou poché;
- Les aliments froids peuvent soulager la douleur (ex. : crème glacée, yogourt glacé, sorbet, lait glacé, sucette glacée, lait frappé, suppléments nutritifs).
- Évitez les aliments difficiles à avaler : son, crudités, noix, fruits secs, pain grillé (le pain est plus facile à avaler une fois qu'il a été trempé dans une boisson tiède);
- Si vous avez de la difficulté à avaler les liquides, vous pouvez les épaissir avec un produit spécialisé comme du *Thickenup*;
- Placez les fruits au congélateur 15 minutes avant de les servir; une fois givrés, vous les aimerez davantage;
- Les aliments secs peuvent irriter la bouche et être plus difficiles à avaler; ajoutez sauce, bouillon, lait, beurre, margarine ou huile;
- Évitez les épices fortes et piquantes, les aliments acides (citron, orange, tomate et leur jus), l'alcool et la cigarette;
- Assurez-vous de boire suffisamment (au moins huit verres de liquide par jour à moins d'avis contraire);
- Mangez souvent de petits repas et des collations nutritives. N'oubliez pas de boire des boissons nutritives. Celles au lait sont suggérées avec et entre les repas;
- Assurez-vous d'une alimentation riche en protéine;
- Demandez une consultation avec la nutritionniste lorsque le problème persiste.

Soins de la bouche de base

- Idéalement, vous devez vous brosser les dents quatre fois par jour, soit après les repas et avant le coucher;
- Si vous avez des horaires variés, planifiez les meilleurs moments de la journée.

Lavage des dents

- Brossez les dents et dentiers avec un dentifrice avec fluorure;
- Utilisez une brosse à dents pédiatrique ou à poils souples;
- Faites tremper la brosse à dents dans une solution de rince-bouche pour éviter la propagation des microbes;
- Réservez la brosse à éponge uniquement pour :
 - hydrater la bouche;
 - retirer le dentifrice;
 - appliquer des agents thérapeutiques dans la cavité buccale;
 - nettoyer la bouche d'une personne inconsciente ou semi-inconsciente.
- Évitez l'utilisation de cure-dents.



Vous portez des prothèses dentaires ?

- Effectuez les soins de la bouche et le nettoyage des prothèses avec du dentifrice après les repas et au coucher;
- Trempez les prothèses durant la nuit avec une pastille nettoyante et de l'eau;
- Assurez-vous de bien brosser les prothèses et de les rincer par la suite.

Si vous souhaitez garder vos prothèses

- Retirez les prothèses au minimum une heure par jour et désinfectez-les avec une pastille;
- Effectuez les soins de la bouche et le nettoyage des prothèses avec du dentifrice après les repas et au coucher.

Rinçage de la bouche

Après le brossage, gargarisez-vous la bouche avec une solution au choix :

- De l'eau;
- Un rince-bouche sans alcool;
- De l'eau salée :
 - 250 ml (1 tasse) d'eau avec 2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de sel ou sérum physiologique (0,9 % salin);
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude dans 500 ml (2 tasses) d'eau.



Lubrification de vos lèvres

- Appliquez un lubrifiant sur les lèvres (ex. : Céralip[®], Blistex[®], Lipsyl[™], etc);
- Utilisez Vaseline[®] si aucun produit n'est disponible (excluant les utilisateurs d'oxygène);
- Utilisez Glaxal Base[®] si vous utilisez de l'oxygène;

Pour la bouche sèche (xérostomie)

- Suivez les conseils de soins de base;
- Favorisez l'augmentation de la salive en :
 - mordant dans des fruits frais (ananas, orange, pamplemousse, cantaloup);
 - buvant du citron avec de l'eau;
 - mâchant de la gomme ou en suçant un bonbon sans sucre.
- Ajoutez du bouillon, de la soupe, de la sauce ou de la crème à vos repas;
- Évitez les aliments qui s'émiettent en bouche comme les muffins, les craquelins et le riz;
- Trempez la nourriture sèche dans une soupe ou une boisson;
- Évitez les fruits acides en cas de mucite (irritation de la muqueuse);
- Évitez les aliments secs, épicés, très sucrés ou acides;
- Buvez des « smoothies » aux fruits : broyez des fruits congelés avec votre jus préféré et de la glace;
- Buvez beaucoup d'eau sauf si indication contraire;
- Prenez fréquemment de petites quantités de liquide ou des sucettes glacées;
- Buvez des liquides pétillants, mais éviter les boissons sucrées (ex. : liqueur douce);
- Diminuez la prise de café et d'alcool;
- Badigeonnez les muqueuses avec de l'huile d'olive (à éviter si la personne est inconsciente);
- Utilisez un humidificateur (40 à 45 % d'humidité);
- Utilisez de la salive artificielle (ex. : Moi-Stir® sous prescription) et éviter de boire 10 minutes après;
- Utilisez une pastille ou une gomme contenant du xylitol (x-pur) en vente libre à la pharmacie.

