

# Sécheresse buccale



Réseau de  
cancérologie  
Rossy

Rossy  
Cancer  
Network

## Fiche-conseil de gestion des symptômes



### Qu'est-ce que la sécheresse buccale ?

La sécheresse buccale se produit lorsque vous avez moins de salive que la normale et/ou que votre salive est plus épaisse que d'habitude.



### Conseils d'auto-soins

- Buvez des liquides clairs, 6 à 8 verres par jour.
- Rincez-vous la bouche avec une solution diluée 4 fois/jour. Pour 1 tasse d'eau chaude, ajoutez du sel de table (1/2 cuillère à café) ou du bicarbonate de soude (1/2 cuillère à café). Mettez le produit dans votre bouche pendant au moins 30 secondes et recrachez. Préparez les chaque jour.
- Évitez les aliments et les boissons très acides, caféines, sucrés, salés, épicés ou très chauds.
- Si vous avez de la difficulté à avaler, essayez de suivre une alimentation molle (par exemple, flocons d'avoine, bananes, compote de pommes, pâtes, œufs, etc.)
- Gardez votre bouche fraîche et humide avec des aliments frais et froids (par exemple, des sucettes glacées, des raisins surgelés, de l'eau froide, des glaçons).
- Brossez-vous les dents au moins deux fois par jour avec une brosse à dents souple et un dentifrice au fluor. Utilisez le fil dentaire quotidiennement si vous le tolérez.
- Mâcher de la gomme sans sucre ou sucer des bonbons durs pour créer de la salive.
- Éviter le tabac et l'alcool, y compris les rince-bouches à base d'alcool.
- Utilisez des crèmes hydratantes pour protéger vos lèvres.
- Utiliser un humidificateur d'air frais ou un vaporisateur de chevet.
- Envisager une thérapie par acupuncture pour stimuler la production de salive.
- N'utilisez pas de bâtonnets de prélèvement à base de glycérine.

Informations basées sur: *Remote Symptom Practice Guides for Adults on Cancer Treatments* © 2020 D Stacey for the Pan-Canadian Oncology Symptom Triage and Remote Support (COSTaRS) Team. University of Ottawa School of Nursing and the Ottawa Hospital Research Institute, Ottawa, Canada.

### Autres ressources

#### Soin de la bouche pendant le traitement

<https://bit.ly/aco-bouche>

#### Ressources générales

[mcgill.ca/rcr-rcn/fr/ressources](http://mcgill.ca/rcr-rcn/fr/ressources)

### Dans votre hôpital

#### Programmes de soutien

**CUSM: CanSupport des cèdres**

(514) 934-1934 poste 35297

**HGJ: L'Espoir, c'est la vie**

(514) 514-340-8255

**St. Mary:** Contactez  
CanSupport ou L'Espoir,  
c'est la vie

#### Lignes de gestion des symptômes

Ouvert de 8h à 16h

**CUSM:** (514 ) 934-1934 poste 34160

**HGJ:** (514) 340-8222 poste 25529

**St. Mary:** (514) 475-6256

