

LES SOINS DE BOUCHE : L'AFFAIRE DE TOUS

Pourquoi c'est important ?

Un mauvais état buccal peut provoquer des symptômes inconfortables tels que :

- une sensation de soif
- une haleine malodorante
- une sécheresse
- une altération du goût
- des problèmes pour manger, boire ou avaler
- des douleurs

Ces symptômes peuvent aussi perturber la communication avec l'entourage.

En cas d'irritation, de douleurs ou de saignements, des soins de bouches thérapeutiques peuvent être prescrits par votre médecin, et réalisés par un professionnel de santé



Comment faire ?

Différents soins peuvent être réalisés dans la journée:

- les humidifications buccales, à faire à la demande
- les soins de bouches d'hygiène, à faire 2 fois par jour après les repas.

Pour le confort de votre proche vous pouvez lui proposer de l'aider à faire ces soins. Pour cela, veillez à ce qu'il soit dans une position confortable et prévoyez le matériel en fonction de ses habitudes et de ses préférences.

LES HUMIDIFICATIONS BUCCALES :

A **volonté** pour le plaisir et le confort de votre proche, en fonction de ses sensations de "bouche sèche" ou de soif

Comment humidifier la bouche ?

Vous pouvez :

- Humidifier la bouche avec de l'eau pure ou aromatisée, gazeuse, des jus, infusions, café... selon les goûts
- Humecter l'intérieur de la bouche à l'aide d'un vaporisateur.
- Stimuler la salivation en proposant des bonbons à sucer, des glaçons, des tranches de fruits frais, des glaces ..
- Utiliser des substituts salivaires* en spray ou des gels humectant (en pharmacie)
- Pour les lèvres, utilisez un corps gras (huile alimentaire selon vos goûts, vaseline, pommade ou stick à lèvres)

Si vous avez des aphtes ou des crevasses, les boissons ou fruits trop acides sont déconseillés



Certains produits sont contre-indiqués si votre proche est sous oxygène (pour en savoir plus sur les produits compatibles avec oxygène voir fiche dyspnée).



LE SOIN DE BOUCHE D'HYGIÈNE :

Il est recommandé de se brosser les dents au moins **2 fois par jour** même si vous ne mangez pas.

Les bains de bouche

Ils évitent le développement des bactéries, à l'origine de la mauvaise haleine.

Ils sont à faire en cas de bouche sèche, de présence de dépôts ou de croûtes.

Les bains de bouche sont efficaces lorsqu'ils sont faits à distance des repas, avec une **solution de Bicarbonate de sodium à 1,4%**, en gargarisme (à conserver 48h maxi au frigo).

Il est préférable d'éviter les solutions à base d'alcool (type HEXTRIL® ou ELUDRIL®) trop irritantes.

En cas de croûtes, les ramollir avec du Coca®, de l'ananas (enzymes spécifiques), des comprimés de vitamine C effervescent.

En cas de dépôts blanchâtres, penser à brosser la langue. Rincer la bouche pour évacuer les résidus.

Si l'usage de la brosse à dents n'est pas possible, utiliser des bâtonnets ou compresses humidifiées et enroulées autour d'un doigt/cuillère



Les prothèses dentaires

Les rincer et les nettoyer avec du savon neutre et une brosse à dents spécifique après chaque repas.

Une fois par semaine, les faire tremper dans une solution appropriée effervescente et de les conserver dans une boîte au sec.

Soyez attentifs aux appareils mal ajustés car ils peuvent irriter la bouche et les gencives. Si vous avez des aphtes ou des crevasses, il est possible d'enlever les prothèses dentaires pendant quelques jours.

LES SOINS DE BOUCHE

Fiche Conseil



Qu'est ce que c'est les soins de bouche?

Pourquoi c'est important?

Comment faire?

