

Sécheresse buccale provoquée par les traitements anticancéreux

Dry Mouth with Cancer Treatment

Cancer treatments, especially to the head or neck, can reduce saliva. A dry mouth may make food hard to chew and swallow. It may also change the taste of food. Eat healthy meals and drink liquids to help you feel better during treatment.

Try these tips to help a dry mouth:

- Carry a bottle of water with you. Have a sip of water every few minutes.
- Suck on hard candy, popsicles and ice chips.
- Chew gum.
- Keep your lips moist with lip balm.
- Ask your doctor about products to moisten your mouth.
- Eat soft foods and moisten foods with sauces, gravies or salad dressings.
- Do not drink beer, wine, or any type of alcohol. Alcohol can make your mouth even drier.
- Rinse your mouth every 1 to 2 hours with mouthwash made with 2 pinches ($\frac{1}{4}$ teaspoon) baking soda, one pinch ($\frac{1}{8}$ teaspoon) salt, and 1 cup warm water. You can also use a mouthwash that does not contain alcohol. Rinse and spit. Do not swallow. Rinse your mouth with plain water after you are done.

Les traitements anticancéreux, en particulier au niveau de la tête et du cou, peuvent réduire la production de salive. Une sécheresse buccale peut rendre la nourriture difficile à mâcher et à avaler. Ceci peut également modifier le goût de la nourriture. Mangez des repas sains et buvez des liquides pour vous aider à vous sentir mieux pendant le traitement.

Suivez ces conseils pour prévenir la sécheresse buccale :

- Ayez une bouteille d'eau avec vous. Prenez une gorgée d'eau toutes les quelques minutes.
- Sucez des bonbons durs, des glaces à l'eau et des morceaux de glace pilée.
- Mâchez des chewing-gums.
- Utilisez un baume à lèvres pour que vos lèvres restent hydratées.
- Demandez à votre médecin des produits pour humidifier votre bouche.
- Mangez des aliments mous ou humides, accompagnés de sauce ou de vinaigrette.
- Ne buvez pas de bière, de vin ou d'autre type d'alcool.
- Rincez votre bouche toutes les 1 ou 2 heures avec un bain de bouche composé d'une tasse d'eau chaude, de deux pincées ($\frac{1}{4}$ de cuillère à café) de bicarbonate de soude et d'une pincée ($\frac{1}{8}$ de cuillère à café) de sel. Rincez-vous la bouche et crachez. N'avalez pas ce bain de bouche. Rincez-vous la bouche à l'eau claire quand vous avez terminé.

Talk to your doctor, nurse or dietitian about dealing with any eating problems you may have.

Parlez à votre médecin, votre infirmière ou votre diététicien pour toute question sur vos éventuels problèmes alimentaires.