



## SOINS DE BOUCHE

Conseils hygiéno-diététiques destinés aux patients

Document élaboré par le groupe de travail infirmier du Réseau  
Version Juillet 2014

|   |            |
|---|------------|
| <b>L' HYGIENE BUCCALE : Garder une bouche saine .....</b> | <b>2</b>   |
| <b>BOUCHE « SALE » .....</b>                              | <b>3</b>   |
| <b>BOUCHE HÉMORRAGIQUE.....</b>                           | <b>4</b>   |
| <b>BOUCHE MYCOSIQUE.....</b>                              | <b>5</b>   |
| <b>BOUCHE INFLAMMATOIRE ET/OU ULCÉRÉE .....</b>           | <b>6</b>   |
| <b>BOUCHE DOULOUREUSE.....</b>                            | <b>7</b>   |
| <b>BOUCHE SÈCHE.....</b>                                  | <b>8-9</b> |
| <b>BOUCHE MALODORANTE .....</b>                           | <b>10</b>  |
| <b>RECETTE DE L'EAU GELIFIÉE .....</b>                    | <b>11</b>  |

## L' HYGIENE BUCCALE : Garder une bouche saine

### Préserver votre confort

- Contribue à la prévention du dessèchement des lèvres, de la bouche et des infections
- Facilite l'alimentation, la respiration
- Favorise la communication

**Signaler toute anomalie à votre médecin** : Sécheresse des lèvres (gerçures), sécheresse buccale, mauvaise haleine, modification du goût, difficultés à mastiquer, à déglutir, douleurs, brûlures, saignements...

**Réaliser les soins de bouche hygiéniques au minimum 2 à 3 fois par jour, après les repas**

### 1. Soins d'hygiène buccale de base :

- Brossage des dents brosse à dents souple (type chirurgicale), dentifrice bicarbonaté, fluoré
- Soins de prothèses : les brosser et les tremper 15 minutes dans un verre d'eau tiède avec une préparation de bicarbonate de sodium effervescent type Stéradent
- Adoucir, lubrifier les lèvres (personnes sans oxygène) avec de [la vaseline](#), [pommade au Calendula](#)

**△ Attention aux corps gras : risque de brûlures si O<sup>2</sup> sous pression, éviter si O<sup>2</sup> au masque.**

**Compatibles avec oxygénothérapie : gel lubrifiant KY® ou gel humectant BIXTRA®**

### 2. Bains de bouche :

- [Bicarbonate de Sodium 1,4 %](#) : sans dilution, 10 à 15 minutes après les repas, à garder 3 minutes en bouche (Stabilité 24h à 48h au réfrigérateur). Flacon 250ml ou 500ml (sur prescription médicale)
- [Bicarbonate de Sodium poudre](#) : 1 cuiller à café dans un grand verre d'eau (Stabilité 24h)

## BOUCHE « SALE »

Présence de sécrétions, de croûtes, de mauvaises odeurs

### 1. Soins d'hygiène buccale de base

- Fréquence et régularité des soins +++
- Brosser les dents, la langue et l'intérieur des joues avec un dentifrice et une brosse à dent souple
- Enlever les prothèses dentaires la nuit

### 2. Bains de bouche : à renouveler au moins toutes les 3H

- **Bicarbonate de Sodium 1,4 %** : sans diluer, 10 à 15 minutes après les repas, à garder 3minutes en bouche (Stabilité 24h à 48h au réfrigérateur).  
Flacon 250ml ou 500ml (sur prescription médicale)
- **Bicarbonate de Sodium poudre** : 1 cuiller à café dans un grand verre d'eau (Stabilité 24h)
- Bain de bouche au **Coca Cola**
- **Solution bain de bouche** : sur prescription médicale

### 3. Humidification

- Humidifier l'atmosphère
- Humidifier la bouche : brumisateur d'eau minérale à usage interne à volonté

### 4. Adapter l'alimentation

- Mâcher des morceaux d'ananas frais
- Boire : Coca Cola, Schweppes

## BOUCHE HÉMORRAGIQUE

### 1. Soins d'hygiène buccale de base : gestes prudents pendant le soin

### 2. Bains de bouche

- **Bicarbonate de Sodium 1,4 %** : sans diluer, 10 à 15 minutes après les repas, à garder 3 minutes en bouche (Stabilité 24h à 48h au réfrigérateur).  
Flacon 250ml ou 500ml (sur prescription médicale)
- **Bicarbonate de Sodium poudre** : 1 cuiller à café dans un grand verre d'eau (Stabilité 24h)
- **Solution bain de bouche sur prescription médicale**  
△ Éviter les solutions alcoolisées (HEXTRIL®, ELUDRIL®, LISTÉRINE®, SYNTHOL®)  
(NB : PAROEX® ne contient pas d'alcool)

### 3. Adapter l'alimentation

- Éviter les aliments secs ou durs à mastiquer, les aliments irritants, très salés, épicés, chauds, trop froids, les jus acides, l'alcool.
- Préférer les aliments mous, rafraîchissants : potages, flans, crèmes, crèmes glacées...

## BOUCHE MYCOSI QUE

**Signes indirects et inconstants** : sensation de brûlures, douleurs à la déglutition, difficultés d'alimentation

### Aspect de la langue

- Langue rouge framboisée, dépapillée et/ou avec points blancs
- Dépôts blanchâtre diffus au niveau de la langue, des gencives, des joues, du palais
- Langue noire ou « chevelue »

### 1. Soins d'hygiène buccale de base

- Soins des prothèses : brosser puis laisser tremper 15 minutes dans une solution **BÉTADINE BUCCALE®** (sur prescription médicale), rincer, sécher

### 2. Bains de bouche

- **Bicarbonate de Sodium 1,4 %** : sans diluer, 10 à 15 minutes après les repas, à garder 3 minutes en bouche (Stabilité 24h à 48h au réfrigérateur). Flacon 250ml ou 500ml (sur prescription médicale)
- **Bicarbonate de Sodium poudre** : 1 cuiller à café dans un grand verre d'eau (Stabilité 24h)
- **Solution bain de bouche** : sur prescription médicale
- **△ Éviter les solutions alcoolisées** (HEXTRIL®, ELUDRIL®, LISTÉRINE® SYNTHOL®)  
(NB : PAROEX® ne contient pas d'alcool)

### 3. Adapter l'alimentation

- Supprimer les aliments acides et sucrés
- Éviter les boissons gazeuses et acides

## BOUCHE INFLAMMATOIRE ET/OU ULCÉRÉE

Inflammation douloureuse de la bouche et de la langue avec parfois des plaies (ulcération de la muqueuse) et aphtes : petites lésions de formes irrégulières disséminées avec point blanc, halo inflammatoire vif autour.

### 1. Soins d'hygiène buccale de base : bains de bouche

- **Bicarbonate de Sodium 1,4 %** : sans diluer, 10 à 15 minutes après les repas, à garder 3 minutes en bouche (Stabilité 24h à 48h au réfrigérateur).  
Flacon 250ml ou 500ml (sur prescription médicale)
  - **Bicarbonate de Sodium poudre** : 1 cuiller à café dans un grand verre d'eau (Stabilité 24h)
  - **Solution bain de bouche sur prescription médicale**
- △ Éviter les solutions alcoolisées (HEXTRIL®, ELUDRIL®, LISTÉRINE®, SYNTHOL®)
- (NB : PAROEX® ne contient pas d'alcool)

2. **Conseils** : consultation dentaire si prothèse (blessure, inadaptation)

### 3. Adapter l'alimentation

- Éviter certains aliments favorisant les aphtes : gruyère, noix, fraises..
- Alimentation lissée, peu sucrée, peu acide, peu salée et peu épicée
- Sucrer de la glace.

## BOUCHE DOULOUREUSE

### 1. Soins d'hygiène buccale de base

### 2. Bains de Bouche

- Bicarbonate de Sodium 1,4 % : sans diluer, 10 à 15 mn après les repas, à garder 3minutes en bouche (Stabilité 24h à 48h au réfrigérateur). Flacon 250ml ou 500ml (sur prescription médicale)
  - Bicarbonate de Sodium poudre : 1 cuiller à café dans un grand verre d'eau (Stabilité 24h)
  - Solution bain de bouche : sur prescription médicale
- △ Éviter les solutions alcoolisées (HEXTRIL®, ELUDRIL®, LISTÉRINE® SYNTHOL®)  
(NB : PAROEX® ne contient pas d'alcool)

### 3. Conseils : consultation dentaire si prothèses (blessure, inadaptation)

### 4. Adapter l'alimentation

- Alimentation lissée, peu sucrée, peu acide, peu salée et peu épicée
- Sucrer de la glace

## BOUCHE SÈCHE

**Liée à la réduction quantitative ou qualitative de la salive (épaisse, filante), elle se traduit par :**

- Sécheresse des muqueuses
- Langue plissée, moins colorée ou « rôtie »
- Sécheresse des lèvres : gerçures, fissurations

Répercussions :

- Voix rauque
- Difficultés à mastiquer, à déglutir, altération du goût
- Douleurs à type de brûlures

### 1. Soins d'hygiène buccale de base

- Enlever les prothèses dentaires la nuit
- Fréquence et régularité des soins +++

### 2. Bains de bouche : à renouveler au moins toutes les 3H

- **Bicarbonate de Sodium 1,4 %** : sans diluer, 10 à 15 minutes après les repas, à garder 3minutes en bouche (Stabilité 24h à 48h au réfrigérateur). Flacon 250ml ou 500ml (sur prescription médicale)
- **Bicarbonate de Sodium poudre** : 1 cuiller à café dans un grand verre d'eau (Stabilité 24h)
- **Solution bain de bouche** : sur prescription médicale



## BOUCHE SÈCHE : suite

### 3. Hydratation et protection des lèvres

- Appliquer des compresses humides sur les lèvres  
Pour les personnes qui ne sont pas sous oxygène
  - Adoucir les lèvres avec : [vaseline](#), [pommade au Calendula](#) ; éviter les sticks à lèvres contenant de la glycérine (asséchant encore plus)
  - Huile d'amandes douces sans conservateur : en application 3 à 4 fois par jour (peut se faire sur la langue, l'intérieur des joues et du palais).
- △ **Attention au corps gras : risque de brûlures si O<sup>2</sup> sous pression, éviter si O<sup>2</sup> au masque.**
- Compatibles avec oxygénothérapie : gel lubrifiant KY® ou gel humectant BIOXTRA®**

### 4. Lubrifiant et Salive Artificielle : [sur prescription médicale](#)

### 5. Humidification

- Humidifier l'atmosphère
- Humidifier la bouche : brumisateur d'eau minérale à usage interne à volonté, sucer des glaçons aromatisés à la menthe, boire du soda peu sucré

### 6. Adapter l'alimentation

- Éviter les aliments secs et salés
- Boissons gazeuses et fraîches (au citron, à l'ananas, Schweppes, Coca...), thé ou tisane froide
- Aromatiser l'eau : [ANTESITE®](#) (à base de réglisse) en doses fractionnées 10 gouttes pour un verre d'eau
- Fruits frais : ananas, melon, fruits mixés, nectars de fruits
- Glaçons à sucer, glaces peu sucrées ou sorbets
- **Si problème de déglutition** : Eau gélifiée à préparer (voir recette page 3) ou en pharmacie
- **Stimulation de la salivation** :
  - Préférer une alimentation en morceaux
  - Mâcher des morceaux d'ananas frais, chewing-gum sans sucre, bonbons acidulés

## BOUCHE MALODORANTE

### 1. Soins d'hygiène buccale de base

Après le soin d'hygiène :

- Spray aromatisé : FLUOCARIL<sup>®</sup> spray buccal, EMOFORM<sup>®</sup> spray, RICOLES<sup>®</sup> spray avec ou sans sucre
- Pastilles : OROPUR<sup>®</sup>, ALI PURO<sup>®</sup>, ALI BI<sup>®</sup>

### 2. Bains de bouche

- Bicarbonate de Sodium 1,4 % : sans diluer, 10 à 15 minutes après les repas, à garder 3 minutes en bouche (Stabilité 24h à 48h au réfrigérateur). Flacon 250ml ou 500ml (sur prescription médicale)
  - Bicarbonate de Sodium poudre : 1 cuiller à café dans un grand verre d'eau (Stabilité 24h)
  - Solution bain de bouche : sur prescription médicale
- △ Éviter les solutions alcoolisées (HEXTRIL<sup>®</sup>, ELUDRIL<sup>®</sup>, LISTÉRINE<sup>®</sup> SYNTHOL<sup>®</sup>)  
(NB : PAROEX<sup>®</sup> ne contient pas d'alcool)

### 3. Conseils : consultation dentaire pour soins dentaires éventuels

## RECETTE DE L'EAU GELIFIÉE

### Pour un litre

- 20g de gélatine en poudre ou 6 à 8 feuilles de gélatine
- **Agar-agar** : gélifiant végétal (1 cuiller à café = 4g)
- Poudre épaississante : **NUTILIS®**, **MAGIC MIX®** ( 1 à 3 mesurette pour 100ml)
- Liquide : eau, thé, café, tisane, chocolat, lait, citronnade, jus de fruits, sirop, bouillon, potage, jus de tomate, jus de légumes.

### Préparation

- Faire chauffer 1/4 litre de liquide (sans ébullition)
- Mettre la gélatine
- Fouetter
- Ajouter hors du feu le reste de la boisson
- Verser dans un moule froid ou plusieurs verres
- Placer au réfrigérateur

### Remarques

- Se conserve au froid pendant 48h après la préparation
- Servir frais mais non glacé
- Toute boisson peut être gélifiée, de la tisane au bouillon de légumes

Les conseils délivrés dans ce document peuvent être appliqués par le patient ou son entourage, sans danger, mais ne dispensent pas de signaler toute anomalie aux soignants, qui pourront mettre en œuvre des mesures plus spécifiques ou nécessitant une prescription médicale.

Pour tout renseignement :  
Réseau Alsacien de Soins Palliatifs  
1 Avenue Molière, Hôpital de Hautepierre, Bâtiment AX4  
67098 STRASBOURG CEDEX  
03 88 12 84 67  
[soinspalliatifs.alsace@gmail.com](mailto:soinspalliatifs.alsace@gmail.com)