

# Conseils nutritionnels au cours d'un traitement en cancérologie

## Et les symptômes ?

### Sécheresse buccale

#### Humidifier la bouche

- Rincer la bouche avec une solution saline plusieurs fois par jour (1 càc de bicarbonate de soude ou de sel de mer pour 75 cl d'eau bouillie refroidie) ou avec un brumisateur ou pulvérisateur



#### Bien s'hydrater pour favoriser la salivation

- Boire régulièrement, lentement par petites gorgées, en dehors des repas
- Privilégier les boissons froides car elles maintiennent la muqueuse buccale plus longtemps humide, les glaces et les glaçons peuvent faciliter le mécanisme de déglutition
- Les fruits et légumes sont une source importante d'eau



#### Prendre soin de votre bouche

- Effectuer des brossages des dents et de la langue régulièrement. Bien se rincer la bouche car les restes de dentifrice assèchent la muqueuse buccale.



#### Favoriser le nettoyage des muqueuses

- Certains aliments tels que l'ananas ou le kiwi peuvent aider

#### Lubrifier la bouche

- En début de repas favoriser les aliments gras comme la crème fraîche, le beurre ou l'huile d'olive pour aider à mieux avaler les aliments

