

# Après une opération d'un cancer de la tête et du cou



Après cette opération, des soins sont nécessaires pour bien guérir. Ces conseils vous aideront à savoir quoi faire et quoi manger.

## Soins d'hygiène de bouche

### Brosser les dents

- Utiliser une brosse à dents à poils souples. La remplacer aux 3 mois. Éviter la brosse à dents électrique. Utiliser un dentifrice avec fluor
- Après chaque repas : rincer la brosse à dents à l'eau chaude, brosser les dents et la langue, faire votre rince-bouche et laisser la brosse sécher à l'air libre
- Utiliser la soie dentaire doucement entre les dents. Ne pas utiliser de cure-dent pour éviter les blessures

### Si vous avez un dentier



Source de l'image : IA

- Après chaque repas : rincer à l'eau tiède, brosser et faire votre rince-bouche
- Tremper le dentier toute la nuit dans un produit antimicrobien
- Faire ajuster le dentier si douleur ou difficulté à manger

### Rince-bouche

- Rincer la bouche avant et après chaque repas, et avant d'aller dormir
- Utiliser un rince-bouche sans alcool ou la recette maison (sel – soda)

#### Recette de rince-bouche maison (sel – soda)

1 tasse d'eau (bouillie ou embouteillée)

½ cuillère à thé de sel et ½ cuillère à thé de bicarbonate de soude

Se conserve **48 h** au frigo ou **24 h** à la température de la pièce

## Mal dans la bouche ou la gorge

- Porter le dentier seulement au moment des repas
- Utiliser le rince-bouche toutes les 1 à 2 heure(s) le jour et aux 4 heures la nuit
- Manger des aliments mous, peu épicés, froids ou tièdes
- Éviter l'alcool et les aliments acides (comme la tomate ou le vinaigre)
- Éviter l'utilisation de la paille afin de prévenir des blessures à la gorge
- Sucrer des Popsicle<sup>MD</sup> ou de la glace en morceaux
- Prendre de l'acétaminophène (Tylenol<sup>MD</sup>) si douleur aux 4 à 6 heures. Suivre les recommandations et les prescriptions du médecin si la douleur persiste

## Manque de salive (bouche sèche)

Ça peut faire plus de caries et causer des infections.

Si vous avez de la difficulté à parler, ouvrir la bouche, mâcher et/ou avaler la nourriture, voici des conseils :

- Éviter le tabac et l'alcool
- Mâcher de la gomme ou sucquer des bonbons **sans sucre**
- Utiliser un gel ou un vaporisateur de **salive artificielle**
- Utiliser des produits avec **xylitol** (dentifrice, gomme, pastilles)
- Boire de l'**eau** entre chaque bouchée de nourriture
- Sucrer des glaçons
- Manger des aliments mous : écraser en purée, ajouter de la sauce ou faire des smoothies
- Hydrater vos lèvres (gelée de pétrole ou baume à lèvres) après le brossage des dents et avant d'aller dormir
- Utiliser le rince-bouche toutes les 1 à 2 heure(s) le jour et aux 4 heures la nuit si vous êtes éveillé(e)

## Difficulté à mâcher et à avaler

Si vous vous étouffez en mangeant ou que vous mangez moins qu'à l'habitude, il faut en parler à votre **nutritionniste**.



### Voici quelques conseils

- Consommer des aliments **mous** et faciles à manger comme :

▪ Banane	▪ Pain doré
▪ Céréales ramollies dans du lait	▪ Purée de pomme de terre
▪ Compote	▪ Pâtes bien cuites
▪ Crème glacée	▪ Potage ou soupe
▪ Fruits cuits ou en conserve	▪ Pouding
▪ Gruau	▪ Riz
▪ Jell-O <sup>MD</sup>	▪ Sandwich
▪ Lait frappé	▪ Smoothie ou lait frappé
▪ Légumes cuits	▪ Viande hachée
▪ Omelette	▪ Yogourt

- Éviter les aliments durs et secs durant les premiers jours après la chirurgie (ex. : noix, biscuits secs, bonbons durs, rôties, etc.). Ces aliments peuvent irriter la gorge
- Prendre des **liquides riches en calories et en protéines** comme des suppléments nutritionnels de type Plus Calories<sup>MD</sup>, selon les recommandations de la **nutritionniste**
- Une **prothèse dentaire adaptée** peut être nécessaire afin de remplacer une partie de l'intérieur de la bouche. En parler à votre **chirurgien ORL**
- Un **ergothérapeute** peut aussi faire des **ustensiles adaptés** pour mieux diriger la nourriture à l'arrière de votre bouche et aider à avaler

## Que dois-je surveiller?

À surveiller	Que faire?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mauvaise haleine</li> <li>• Douleur non soulagée ou qui augmente</li> <li>• Taches blanches dans la bouche</li> <li>• Signes d'infection de la coupure : douleur, rougeur, chaleur, enflure, liquide jaune ou vert qui coule</li> <li>• Saignement de la coupure qui dure plus de 5 minutes</li> <li>• Température par la bouche plus grande que 38,5 °C ou 101,3 °F et qui persiste plus de 24 heures malgré la prise d'acétaminophène (Tylenol<sup>MD</sup>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appeler votre infirmière-pivot en oncologie (IPO) ou la clinique d'oto-rhino-laryngologie (ORL) entre 8 h et 16 h du lundi au vendredi</li> <li>• Contacter <b>Info-Santé</b> au 811 ou se rendre à <b>l'urgence</b> le soir, la nuit et la fin de semaine</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p>Source de l'image : Macrovector sur Freepik</p> </div>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perte de poids ou d'appétit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appeler votre nutritionniste</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficulté à parler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appeler votre infirmière-pivot en oncologie (IPO) pour apprendre des exercices</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatigue extrême</li> <li>• Peau et cheveux secs, perte de cheveux</li> <li>• Gain de poids</li> <li>• Intolérance au froid</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appeler votre infirmière-pivot en oncologie (IPO) ou votre médecin de famille</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Douleur à une dent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appeler votre dentiste</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Changement d'apparence</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p>Source de l'image : IA</p> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se laisser du temps pour s'adapter</li> <li>• Être accompagné(e) pour vous regarder dans le miroir la première fois</li> <li>• Parler à quelqu'un qui a vécu une expérience semblable</li> <li>• Utiliser le maquillage, les foulards ou les chapeaux</li> <li>• Parler de vos inquiétudes à votre équipe soignante, si vous avez peur de sortir, d'être rejeté(e) ou que vous êtes en colère</li> </ul>

Direction des soins infirmiers en collaboration avec Direction de la cancérologie, des soins palliatifs et des services diagnostiques, juin 2026