

ULCÈRES ET LÉSIONS DANS LA BOUCHE

Les ulcères buccaux peuvent être causés par vos médicaments antirejet tels que le *sirolimus (Rapamune)* et peuvent être secondaires au virus de l'herpès. La présence de blessures dans la bouche (ex. : coupures, morsures dans la bouche, prothèses dentaires mal ajustées), la fatigue, le stress, de même que la sensibilité à certains aliments pourraient également être des facteurs prédisposant à la formation d'ulcères. Les lésions buccales, quant à elles, peuvent être engendrées par un brossage inadéquat ou par des infections de type fongiques (à champignons) ou bactériennes.

QUE FAIRE EN CAS D'ULCÈRES BUCCAUX?

- Brossez-vous les dents et la langue régulièrement avec une brosse à dents à poils souples et passez la soie dentaire 1 fois par jour. Évitez les cure-dents qui peuvent causer des blessures dans la bouche.
- Prenez soin de ne pas blesser votre bouche en évitant, par exemple, de parler en mangeant, et en mastiquant lentement.
- Évitez les aliments qui pourraient favoriser l'apparition des ulcères, comme les aliments « pointus » (ex. : certaines céréales et les croustilles), les fruits de mer, l'ananas, les agrumes, les fruits secs (surtout les noix), les figues, le chocolat, les tomates, les poivrons verts, les fraises, le guyère ou le vinaigre.
- Les rince-bouches commerciaux peuvent être utilisés, mais leur contenu en alcool peut, chez certaines personnes, assécher ou irriter l'intérieur de la bouche et favoriser l'apparition d'ulcères et en retarder la guérison. Vous pouvez aussi simplement vous rincer la bouche avec du bicarbonate de soude dilué dans l'eau.
- Vous pouvez appliquer des médicaments sans ordonnance pour réduire la douleur comme le *Zilactin*, l'*Orabase®* et les produits à base de *lidocaïne* ou de *xylocaïne*. Ces produits fonctionnent généralement en anesthésiant la zone recouverte de produit : évitez donc de les appliquer avant de manger pour ne pas vous mordre. Des pastilles anesthésiantes sont aussi disponibles commercialement. Ces produits n'accélèrent pas la guérison de l'ulcère.

- Vous pouvez appliquer une fine couche de pâte de bicarbonate de soude et d'eau sur les ulcères pour aider à la guérison.
- Les gens qui portent des dentiers peuvent en limiter l'usage à 6 heures par jour afin de réduire l'inflammation et éviter de les porter pendant le sommeil. Des prothèses dentaires mal ajustées peuvent favoriser l'apparition de lésions dans la bouche.
- Fumer favorise l'apparition de lésions buccales. Si vous fumez, essayez de réduire votre consommation de tabac. Vous pouvez consulter des ressources comme le programme [J'arrête](#) pour cesser de fumer.

QUE FAIRE EN CAS DE LÉSIONS BUCCALES ?

- Évitez les aliments épicés ou croquants, ainsi que les aliments acides ou très aigres comme les oranges, les citrons, l'ananas, le vinaigre et les tomates.
- Mangez des aliments liquides, mous ou écrasés (de préférence froids). Ajoutez du liquide à vos aliments pour en ramollir la texture.
- Boire avec une paille peut réduire les risques de lésions buccales causés par certains breuvages.
- Buvez des boissons fraîches, des soupes, du jus de fruits ou de légumes.
- Brossez-vous les dents régulièrement avec une brosse à dents souple et passez la soie dentaire. Si les gencives sont sensibles et qu'il n'est pas possible de se brosser les dents, faites des gargarismes avec de l'eau salée (1/4 de cuillère à thé de sel dans une tasse d'eau). Vous pouvez faire des gargarismes avec un rince-bouche antiseptique comme *Poudre Amosan* ou *Biotene*. Évitez ceux qui contiennent de l'alcool.
- Mastiquez des petits morceaux de mangue, de kiwi ou de papaye verte qui peuvent soulager la douleur et l'inconfort.
- Essayez de sucer des glaçons ou des sucettes glacées.
- Essayez des analgésiques topiques pour ulcères buccaux comme *Lipactin*, *Orabase*, *Oragel* ou *Zilactin* ou des analgésiques topiques contenant de la lidocaïne comme *la Xilocaine*.

QUAND CONSULTER?

- Si vous suivez ces conseils et que les lésions ne guérissent pas.
- Si les symptômes sont sévères et qu'ils vous empêchent de manger.

- S'il y a présence de plaques blanches dans votre bouche ou s'il devient difficile d'avaler.
- Si votre traitement antirejet a été initié ou modifié récemment.
- Si vous faites de la fièvre.
- Si vous avez des vésicules (lésions de la peau, surélevées, avec liquide). Il peut s'agir du virus de l'herpès, lequel peut être traité.