

## Mucositis (sore mouth/throat)

An inflammation of the tissues in the mouth and/or throat is called mucositis. This can be caused by chemotherapy and radiation. Mucositis can start five to seven days after chemo and about two weeks after radiation to the head and neck. If it occurs, it will heal with time and care.

Mucositis can put you at risk for infection. Good mouth care can help prevent infection.

Seeing your dentist for a check up before you start treatment is advised.

### Signs of mucositis may be:

- discomfort or pain
- redness
- mouth sores
- burning feeling
- trouble swallowing
- sensitivity to alcohol, hot, cold, salty, spicy or acidic foods and drinks
- pain or difficulty wearing your dentures

### Call your nurse or doctor if you have:

- a fever 38°C or 100.4°F
- trouble eating or swallowing
- white spots in your mouth or on your tongue
- sores in your mouth and/or on your lips

You will require medication to treat these symptoms.

## Mucosite (bouche ou gorge sensible)

La mucosite est une inflammation des tissus de la bouche ou de la gorge. Cette inflammation peut être causée par la chimiothérapie et la radiothérapie. La mucosite peut faire son apparition de cinq à sept jours après le début de la chimiothérapie et environ deux semaines après le début de la radiothérapie de la tête ou du cou. La mucosite, si elle se manifeste, guérit avec le temps et des soins.

La mucosite peut vous exposer à une infection. Bien prendre soin de la bouche peut aider à prévenir l'infection.

Il est conseillé de consulter un dentiste pour un examen complet avant de commencer le traitement.

### Signes possibles de mucosite:

- malaise ou douleur
- rougeur
- ulcères dans la bouche
- sensations de brûlure
- difficulté à avaler
- sensibilité aux boissons et aliments alcoolisés, chauds, froids, salés, épicés ou acides
- douleur ou difficulté à porter des dentiers.

### Communiquez avec votre infirmière ou votre médecin dans les cas suivants:

- fièvre de 38 °C ou 100,4 °F
- difficulté à manger ou à avaler
- taches blanches dans la bouche ou sur la langue
- plaies dans la bouche ou sur les lèvres.

Vous devrez prendre des médicaments pour traiter ces symptômes.

## Mucositis (sore mouth/throat)

## Mucosite (bouche ou gorge sensible)

### Mouth Care Tips

- Brush your teeth and tongue with a very soft toothbrush. Use a toothpaste with no peroxide, tartar control or fluoride.  
Example: Biotene, Sensodyne
- Avoid mouthwashes that contain alcohol.
- Rinse your mouth after eating and before bed. Use one half teaspoon of salt or baking soda to one cup of warm water.
- Do not smoke.
- Do not floss if your blood is low while on chemotherapy.
- If you are having radiation to the head and neck do not floss at all.
- Keep your mouth and lips moist. Sip water often and use lip balm.
- Suck on ice chips, if receiving 5FU (fluorouracil) chemotherapy.

### If mucositis occurs:

- Eat soft, moist foods that are at room temperature.
- Avoid acidic foods/drinks such as oranges, tomatoes and fruit juices.
- Avoid crunchy and spicy foods.
- Ask to speak to a dietitian.
- Take pain medication.
- Remove your dentures. They can make your mouth sore. If you can not eat without your dentures, wear them to eat then remove them and rinse your mouth.

### Soins de la bouche

- Brossez-vous les dents et la langue avec une brosse à dents aux poils très souples. Utilisez un dentifrice sans peroxyde, formule contre le tartre ou fluorure. Exemples : Biotene, Sensodyne
- Évitez les bains de bouche qui contiennent de l'alcool.
- Rincez-vous la bouche après avoir mangé et avant d'aller au lit. Ajoutez une demi-cuillerée à thé de sel ou de bicarbonate de soude à une tasse d'eau tiède.
- Ne fumez pas.
- N'utilisez pas la soie dentaire si vous recevez de la chimiothérapie et si votre compte de globules sanguins est bas.
- Si vous avez de la radiothérapie à la tête ou au cou, n'utilisez jamais la soie dentaire.
- Gardez la bouche et les lèvres humides. Prenez souvent de petites gorgées d'eau et utilisez un baume pour les lèvres.
- Sucez des glaçons si votre chimiothérapie comprend du 5FU (fluorouracile).

### Si vous souffrez de mucosite:

- Consommez des aliments mous et humides, à la température ambiante.
- Évitez les aliments et boissons acides comme les oranges, les tomates et les jus de fruits.
- Évitez les aliments croustillants et épicés.
- Demandez à consulter un ou une diététiste.
- Prenez des médicaments contre la douleur.
- Enlevez vos dentiers. Ils vous causeront de la douleur dans la bouche. Si vous ne pouvez pas manger sans vos dentiers, portez-les pour manger, puis enlevez-les et rincez-vous la bouche.