



La xérostomie (bouche sèche)

En quoi consiste la xérostomie

Le phénomène de xérostomie survient lorsqu'on note une diminution au niveau de la quantité et de la qualité de la salive. Ce phénomène provoque un inconfort important au niveau buccal. On remarque que les personnes ayant une moins grande quantité ou qualité de salive sont plus touchées par diverses affections dentaires dont la carie dentaire, l'érosion dentaire ou même les maladies de gencives.

Causes

- Alcool
- Médicament
- Tabac
- Stress
- Ablation des glandes salivaires
- Radiothérapie au niveau de la tête et/ou du cou

Symptômes

- Sensation permanente de bouche et de gorge sèche, pâteuse ou « collante » ;
- Augmentation de la soif ;
- Mauvaise haleine;
- Irritation de la langue ou une sensation de brûlure ;
- Difficultés à manger, avaler ou même parler ;
- Maux de gorge ;
- Diminution du goût ;
- Maladies gingivales ou des caries dentaires.

Solutions

- Il est important d'identifier la cause et d'agir au niveau de celle-ci dans la mesure du possible. Diminuer la consommation de tabac, d'alcool, de drogue et tenter de faire diminuer son niveau de stress peut renverser une sécheresse buccale. En cas de xérostomie secondaire à la prise de médicaments, il est bon de vérifier avec son médecin traitant s'il est possible de choisir un autre médicament équivalent n'ayant pas cet effet secondaire, qui peut être très dommageable pour la dentition;

- Évitez de consommer des aliments collants ainsi que des breuvages sucrés qui augmentent considérablement l'indice carieux lorsque l'on souffre de sécheresse buccale;
- Bien hydrater la bouche en prenant de petites gorgées d'eau tout au long de la journée et ce, même la nuit;
- Lors des repas, il serait judicieux d'incorporer de la sauce au plat afin de faciliter la déglutition;
- Les aliments crus stimulent la production de salive;
- Optez pour un dentifrice sans Lauryl Sulfate de sodium (cet ingrédient pourrait avoir tendance à causer des ulcérations au niveau des muqueuses);
- Favorisez l'utilisation d'un dentifrice riche en fluorure afin de favoriser la reminéralisation de l'émail et ainsi diminuer l'indice carieux;
- Utilisez un rince-bouche fluoré le soir afin de prévenir la carie;
- Utilisez des pastilles et des gommes au xylitol afin de stimuler la production de salive et de prévenir la carie;
- Il est primordial d'avoir un suivi régulier auprès de son dentiste, car le manque de salive engendre un potentiel carieux élevé. En plus de prévenir les problèmes plus sérieux, votre dentiste sera en mesure de vous conseiller afin de limiter les désagréments causés par la sécheresse buccale.