

BOUCHE SÈCHE : COMMENT RÉGLER LES PROBLÈMES DE DÉBIT SALIVAIRE ?

● A quoi sert la salive ?

La salive agit sur 4 plans :

- Elle facilite la phonation (production de sons) et la déglutition.
- Elle a un pouvoir protecteur pour l'émail de vos dents grâce à son Ph neutre et à son pouvoir tampon (neutralisation de l'acidité notamment des aliments).
- Elle protège vos gencives avec des éléments anti-infectieux.
- Elle permet par son mélange avec les aliments la perception des goûts.



● A quoi est due la sécheresse buccale ?

Avec l'âge les glandes salivaires diminuent leur production. La prise de certains médicaments (notamment antidépresseurs, neuroleptiques, antihistaminiques, ...) peut aussi diminuer la salivation mais cela est réversible à l'arrêt des traitements). Par contre, la radiothérapie au niveau de la face crée une altération des glandes salivaires irréversible. Le syndrome de Gougerot Sjögren (maladie immunitaire) aura aussi cet effet.

● Quels sont les conséquences d'une sécheresse buccale ?

Les personnes souffrant de sécheresse buccale peuvent avoir du mal à parler, à mâcher et avaler, et à apprécier le goût des aliments. De plus les résidus d'aliments sont moins bien évacués, ce qui favorise les caries et les infections buccales. Il est donc très important de consulter régulièrement son dentiste et immédiatement au moindre problème bucco-dentaire. Elle crée également une sensation d'inconfort, voire de brûlures dans les cas extrêmes.

● Quels sont les remèdes ?

- Ne pas fumer ;
- Humidifier en buvant très régulièrement de petites quantités d'eau (l'idéal sous forme de spray), stimuler la salivation par des chewing-gums, utiliser des gels humectant ;
- Limiter les boissons et les aliments déshydratants tels que le café, l'alcool, les plats épicés et les aliments très salés.
- Manger des fruits frais (ananas, orange, melon...) ;
- Sucrer des glaçons, des bâtonnets de glace ou des sorbets ;
- Placer un humidificateur dans sa chambre ;
- Demander conseil à votre Chirurgien-Dentiste

● Comment prévenir la sécheresse buccale ?

Il est difficile de prévenir la sécheresse buccale. Si celle-ci est liée au fait que la personne respire par la bouche, en particulier la nuit, là où le débit salivaire est le plus bas, il est nécessaire de chercher à corriger les causes de cette habitude. Si la sécheresse de la bouche est liée à un médicament, notez son nom pour éviter de le reprendre. Signalez-le à votre médecin et à votre pharmacien.

