



خشکی دهان

خشکی دهان چیست؟

در این حالت، بزاق کافی برای مرطوب نگهداشتن دهان به وسیله غدد بزاقی ترشح نمی‌شود. بزاق برای هضم بهتر غذا، حفاظت از مخاط دهان و پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها لازم است (شکل ۱).



شکل ۱. نمایی از خشکی دهان

راه ساده برای تشخیص خشکی دهان

چنانچه جسم فلزی مانند قاشق روی سطح داخلی گونه یا روی زبان قرار داده شود و به آن بچسبید؛ می‌تواند نشانه‌ای از خشکی دهان باشد.

عوامل ایجادکننده خشکی دهان

- افزایش سن
- داروها مانند داروی اعصاب و روان، ضد فشارخون و آنتی‌هیستامین‌ها
- پرتودرمانی سر و صورت



- برخی از بیماری‌ها مانند سندرم شوگر و دیابت

راه‌های پیشنهادی برای کنترل خشکی دهان

- برای تحریک جریان بزاق؛ آدامس بدون قند و آبنبات‌های سفت بدون قند سودمند هستند. زایلیتول اغلب در آدامس - های بدون قند یا آبنبات‌های بدون قند وجود دارند اما مصرف زیاد آن‌ها ممکن است باعث اسهال یا گرفتگی عضلات شود.
- بهتر است مصرف کافئین محدود شود زیرا کافئین می‌تواند دهان را خشک‌تر کند.
- از دهانشویه‌های دارای الکل استفاده نکنید چون ممکن است دهان خشک‌تر شود.
- از کشیدن یا جویدن تنباکو پرهیز کنید.
- در طول روز، بطور مرتب، آب بنوشید.
- بدون نسخه پزشک، از مصرف آنتی‌هیستامین‌ها و داروهای ضداحتقان خودداری کنید.
- با یک خمیردندان دارای فلوراید مسواک بزنید.
- اگر لب، خشک است؛ می‌توانید از نرم‌کننده‌های لب استفاده کنید.
- اگر این فعالیت‌ها، خشکی دهان را بهبود نداد؛ با پزشک یا دندانپزشک خود صحبت کنید چون علت آن می‌تواند یک دارو یا بیماری باشد. گاهی اوقات، داروها با نظر پزشک، نیازمند تغییر هستند.



یک تجربه پیشنهاد کاربردی برای کاهش عوارض خشکی دهان

تهیه یک دهانشویه خانگی می تواند بطور موفقیت آمیزی در کنترل خشکی دهان عمل کند. برای تهیه آن، از یک عدد کامل ژل لوبریکانت، ۳ سی سی گلیسرین یا پارافین خوراکی، یک بطری کوچک آب و یک طعم دهنده مانند آبلیمو یا لیموی تازه استفاده کنید (شکل ۲) که می تواند چندین بار در روز بکار رود (به ویژه، هنگام پیاده روی).



شکل ۲. نمایی از مواد دهانشویه خانگی