



خشکی دهان ، به عارضه‌ای اشاره دارد که در آن غدد بزاقی در دهان شما به اندازه کافی بزاق برای مرطوب نگه داشتن دهان تولید نمی‌کند. بزاق با اسیده‌های خنثی سازی تولید شده توسط باکتری، محدود کردن رشد باکتری‌ها و پاک کردن ذرات مواد غذایی به جلوگیری از پوسیدگی دندان کمک می‌کند. همچنین، بزاق، قدرت چشایی را افزایش داده و جویدن و قورت دادن را آسان‌تر می‌کند. خشکی دهان وضعیتی است که با تغییرات کمی و کیفی در بزاق مرتبط است . خشکی دهان طولانی مدت، فرد را مستعد پوسیدگی دندان می‌کند و با ایجاد مشکلات در جویدن، بلعیدن، چشیدن و صحبت کردن همراه است. کاهش مصرف مایعات در بیماران نارسایی مزمن کلیوی و درگیری مستقیم غدد بزاقی در اثر سطوح اوره بالا می‌تواند از علل احتمالی خشکی دهان در این گروه از بیماران باشد.

عوارض خشکی دهان

اگر به اندازه‌ی کافی بزاق نداشته و دهان خشک داشته باشید، این خشکی ممکن است به مشکلات زیر منجر شود. افزایش پلاک، پوسیدگی دندان و بیماری‌های لثه، سوزش دهان، وجود عفونت قارچی یا برفک در دهانتان پوست خشن یا ترک‌دار در گوشه‌های دهان یا لب‌های ترک خورده، تغذیه بد ناشی از مشکلات موجود در جویدن و قورت دادن.

درمان خشکی دهان

درمان خشکی دهان، به علت خشکی دهان بستگی دارد. برخی اقدامات مربوط به سبک زندگی می‌تواند به کاهش علائم خشکی دهان کمک کند:

در طول روز کم کم آب یا نوشیدنی‌های بدون شکر بنوشید یا قطعات یخ در دهانتان بمکید. آدامس‌های بدون شکر بجوید یا آبنبات بدون شکر مصرف کنید، محصولاتی که زایلیتول دارند به جلوگیری از پوسیدگی دندان کمک می‌کنند. از طریق بینی نفس بکشید. به هوای محل خواب رطوبت اضافه کنید. لب‌ها را مرطوب کنید تا از خشکی و ترک آن‌ها جلوگیری کنید. از محصولاتی که علائم را بدتر می‌کنند، مانند: کافئین و الکل، تنباکو، ضدحساسیت‌ها و ضداحتقان‌های بدون نسخه، غذاها و آبنبات‌های شیرین یا اسیدی، دوری کنید.

اقداماتی که با محافظت از سلامت دهان و دندان به کاهش علائم خشکی دهان کمک می کنند: از خمیردندان دارای فلوراید استفاده کنید، از دهان شویه های دارای فلوراید استفاده کنید، حداقل دوبار در سال به دندان پزشک مراجعه کنید.