

خشکی دهان

این ورقه معلوماتی توضیح می دهد که چه چیزی باعث خشکی دهان می شود و چه کاری باید در مورد آن انجام دهید.

داشتن دهان خشک

خشکی دهان به دلیل کاهش جریان بزاق یا کاهش مقدار بزاق تولید شده است. اکثراً به تدریج توسعه می یابد و می تواند از خفیف تا شدید باشد.

اگر خشکی دهان دارید، ممکن است علائم زیر را تجربه کنید:

- گلودردی
- مشکل در بلع
- بوی بد دهان
- تشنگی
- مجاری بینی خشک
- احساس خشکی، خارش یا برخوردن به زبان یا دهان
- گرفتگی صدا یا مشکل در صحبت کردن
- برفک دهان
- بزاق ضخیم و رشته ای
- لب های ترک خورده یا زخم های خشک و پوست شکسته در گوشه های دهان

چرا بزاق دهان بسیار مهم است؟

بزاق دفاع طبیعی بدن در برابر پوسیدگی دندان است. بزاق زباله های غذایی را از اطراف دندان ها شسته، اسیدهای مضر تولید شده توسط منگ، غذاها و نوشیدنی ها را خنثی می کند، از بافت های نرم دهان محافظت می کند و از عفونت های قارچی جلوگیری می کند. بزاق به محافظت از دندان ها کمک می کند و به عنوان مخزن مواد معدنی مانند فلوراید، کلسیم و فاسفت عمل می کند که به تقویت مینای دندان کمک می کند.

بدون بزاق کافی دندان های شما در معرض خطر پوسیدگی گسترده هستند.

علت خشکی دهان چیست؟

جریان بزاق می تواند با افزایش سن کاهش یابد. خشکی دهان همچنین ممکن است به دلیل شرایطی مانند سندرم Sjögren، سل جلدی، بیماری شکر، بیماری آلزایمر و سکنه مغزی و دواهایی مانند دواهای ضد افسردگی، آنتی هیستامین ها، ضد احتقان ها، دواهای فشار خون، مسکن ها و diuretics ایجاد شود. شیمی درمانی و رادیوتراپی (به ویژه اشعه به سر و گردن) نیز می تواند باعث خشکی دهان شود.

موارد زیر نیز ممکن است به خشکی دهان کمک کند:

- سیگرت کشیدن، بخار کشیدن یا استفاده از سیگرت الکترونیکی
- نوشیدن الکل
- خروپف کردن
- تنفس از طریق دهان
- مصرف نوشیدنی های سرشار از کافئین
- افسردگی
- استرس و یا



- کم آبی (به عنوان مثال از تب، استفراغ، اسهال، ورزش یا مصرف مایعات ناکافی).

باید چی کار کنم؟

داکتر یا دندانپزشک شما قادر خواهد بود علت خشکی دهان شما را تشخیص داده و درمان کند. این ممکن است به سادگی یک مسئله کاهش مصرف نوشیدنی های کافئین دار و افزایش مصرف آب باشد. برای کمک به محافظت در برابر پوسیدگی و فرسایش، یک کارشناس دندانپزشکی همچنین ممکن است استفاده از شستشوی دهان فلوراید، جل یا خمیر دندان با سطوح بالاتر فلوراید را توصیه کند.

برای رفع ناراحتی خشکی دهان:

- جرعه های مکرر آب بخورید
 - ساجق بدون شکر را بجوید تا جریان بزاق افزایش یابد
 - از «جایگزین های بزاق» استفاده کنید (در اکثر دواخانه ها موجود است)
 - از یک بوتل اسپری کوچک (atomiser) برای پاشیدن آب به دهان در فواصل مکرر استفاده کنید.
- همچنین ممکن است بخواهید نکات زیر را امتحان کنید:
- برای رفع احساس خشکی دهان از شیرینی یا نوشیدنی های شیرین استفاده نکنید. این عادات می توانند باعث پوسیدگی بسیار سریع دندان شوند.
 - دندان ها را با مسواک نرم و خمیر دندان فلوراید کم-ساینده و کم-کف مسواک بزنید و به طور منظم از نخ دندان استفاده کنید.
 - سیگرت نکشید و از سیگرت الکترونیکی استفاده نکنید.
 - مصرف الکل را محدود کنید.
 - مصرف نوشیدنی هایی مانند چای، قهوه، نوشابه و نوشیدنی های انرژی زا که دارای کافئین بالا هستند را محدود کنید.
 - از چاشنی ها و سس ها استفاده کنید تا غذا نرم تر و آسان تر برای جویدن و بلعیدن باشد.
 - برای تسکین و محافظت از لب های خشک از لب کرم لب استفاده کنید.
 - از شستشوی دهان حاوی الکل یا پراکسید خودداری کنید.

به یاد داشته باشید

خشکی دهان می تواند به سرعت صحت دهان را بدتر کند. برای مشاوره با یک دندانپزشک مشورت کنید.

برای کسب معلومات بیشتر

- با دندانپزشک خود تماس بگیرید
- از www.health.qld.gov.au/oralhealth بازدید کنید
- برای مشاوره صحت محرمانه 24 ساعت در روز، هفت روز در هفته با 13 HEALTH یا (13 43 25 84) تماس بگیرید
- به oral_health@health.qld.gov.au ایمیل روان کنید