

## Сухість у роті

Цей інформаційний бюлетень пояснює, що викликає сухість у роті і що ви повинні з цим робити.

### Маючи сухість у роті

Сухість у роті обумовлена зменшенням потоку слини або падінням кількості виробленої слини. Вона часто розвивається поступово й може варіюватися від легкої до важкої.

Якщо у вас сухість у роті, у вас можуть виникнути такі симптоми:

- Біль у горлі
- Утруднене ковтання
- Неприємний запах
- Жага
- Сухі носові ходи
- Відчуття сухості, поколювання або пульсації на язиці або в роті
- Хрипота або проблеми з розмовою
- Пероральна молочниця
- Густа, тягуча слина
- Сухі потріскані губи або виразки й потріскана шкіра в куточках рота

### Чому слина так важлива?

Слина є природним захистом організму від карієсу. Слина вимиває залишки їжі навколо зубів, нейтралізує шкідливі кислоти, що утворюються нальотом, продуктами та напоями, захищає м'які тканини рота та запобігає грибковим інфекціям. Слина допомагає захистити зуби, діючи як сховище мінералів, таких як фтор, кальцій і фосфат, які сприяють зміцненню зубної емалі.

Без достатньої кількості слини ваші зуби піддаються великому ризику руйнування.

### Що викликає сухість у роті?

Потік слини може зменшуватися з віком. Сухість у роті також може бути викликана такими станами, як синдром Шегрена, вовчак, діабет, хвороба Альцгеймера та інсульт, а також лікарські засоби, такі як антидепресанти, антигістамінні препарати, протинабрякові засоби, ліки від артеріального тиску, знеболюючі та діуретики. Хіміотерапія та променева терапія (особливо опромінення голови та шиї) також можуть викликати сухість у роті.

Сухості в роті також можуть сприяти наступні фактори:

- куріння, вейпінг або використання електронних сигарет;
- вживання алкоголю;
- хропіння;
- дихання через рот;
- вживання напоїв із високим вмістом кофеїну;
- депресія;
- стрес та/або;



- зневоднення (наприклад, від лихоманки, блювоти, діареї, спорту або недостатнього споживання рідини).

### Що робити?

Ваш лікар або стоматолог зможуть розпізнати йвилікувати причину сухості в роті. Це може бути просто питанням зменшення споживання кофеїнових напоїв та збільшення споживання води. Щоб допомогти захистити від гниття та ерозії, стоматолог може також рекомендувати використовувати фтористі ополіскувачі для рота, гелі або зубні пасти з більш високим рівнем фтору.

Для зняття дискомфорту від сухості в роті можна:

- пити воду частими ковтками;
- жувати жуйку без цукру, щоб збільшити потік слини;
- використовувати «замінники слини» (доступні в більшості аптек);
- за допомогою невеликої пляшки з розпилювачем (атомайзер) розпилювати воду в рот через часті проміжки часу.

Ви також можете спробувати наступні поради:

- Не використовуйте солодощі або напої, щоб полегшити відчуття сухості в роті. Ці звички можуть викликати дуже швидке руйнування зубів.
- Чистіть зуби м'якою зубною щіткою та низькоабразивною фтористою зубною пастою з низьким вмістом піни та регулярно користуйтеся ниткою.
- Не куріть вейп і не використовуйте електронні сигарети.
- Обмежте споживання алкоголю.
- Обмежте споживання таких напоїв, як чай, кава, безалкогольні напої та енергетичні напої з високим вмістом кофеїну.
- Використовуйте підливи та соуси, щоб зробити їжу м'якшою та легшою для жування та ковтання.
- Використовуйте бальзам для губ, щоб заспокоїти й захистити сухі губи.
- Уникайте ополіскувачів рота, що містять спирт або перекис.

### Запам'ятайте

Сухість у роті може швидко погіршити здоров'я ротової порожнини. Зверніться за консультацією до стоматолога.

#### Для отримання додаткової інформації

- Зверніться до свого стоматолога
- Див. [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- Телефонуйте 13 HEALTH (13 43 25 84), щоб отримати конфіденційну консультацію щодо здоров'я 24 години на добу, сім днів на тиждень
- Ел. пошта [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)