

## جفاف الفم

تشرح ورقة الحقائق هذه أسباب جفاف الفم وما يجب عليك فعله حيال ذلك.

### وجود حالة جفاف في الفم

يرجع جفاف الفم إلى انخفاض تدفق اللعاب أو انخفاض كمية اللعاب المنتجة. غالبًا ما يتطور تدريجيًا ويمكن أن يتراوح من خفيف إلى شديد.

إذا كنت تعاني من جفاف الفم، فقد تواجه الأعراض التالية:

- التهاب الحلق
- صعوبة في البلع
- رائحة الفم الكريهة
- العطش
- جفاف المجاري الأنفية
- الشعور بالجفاف أو الوخز أو الاهتزاز في اللسان أو الفم
- بحة في الصوت أو مشاكل في التحدث
- القلاع الفموي
- لعاب سميك ولزج
- جفاف وتشقق الشفاه أو القروح وتشقق الجلد في زوايا الفم

### لماذا اللعاب مهم جدًا؟

اللعاب هو دفاع الجسم الطبيعي ضد تسوس الأسنان. يقوم اللعاب بإزالة بقايا الطعام من حول الأسنان ويعادل الأحماض الضارة التي ينتجها البلاك والأطعمة والمشروبات ويحمي الأنسجة الرخوة في الفم ويمنع الالتهابات الفطرية. يساعد اللعاب على حماية الأسنان من خلال العمل كمستودع للمعادن مثل الفلوريد والكالسيوم والفوسفات والتي تساعد على تقوية مينا الأسنان.

تكون الأسنان معرضة لخطر التسوس الشديد بدون كمية كافية من اللعاب.

### ما الذي يسبب جفاف الفم؟

يمكن أن ينخفض تدفق اللعاب مع التقدم في السن. قد يحدث جفاف الفم أيضًا بسبب حالات مثل متلازمة "سجوجرن" (Sjögren's syndrome) والذئبة والسكري ومرض الزهايمر والسكتة الدماغية والأدوية مثل مضادات الاكتئاب ومضادات الهيستامين ومزيلات الاحتقان وأدوية ضغط الدم ومسكنات الألم ومدبرات البول. يمكن أن يسبب العلاج الكيميائي والعلاج الإشعاعي (وخاصة الإشعاع على الرأس والرقبة) جفاف الفم أيضًا.

قد يساهم ما يلي أيضًا في جفاف الفم:

- التدخين أو التدخين الإلكتروني أو استخدام السجائر الإلكترونية
- شرب الكحول
- الشيخوخة



- التنفس عن طريق الفم
- تناول المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين
- الاكتئاب
- الإجهاد
- و/أو الجفاف (على سبيل المثال بسبب الحمى أو القيء أو الإسهال أو الرياضة أو عدم تناول كمية كافية من السوائل).

## ماذا علي أن أفعل؟

سيتمكن الطبيب أو طبيب الأسنان من التعرف على سبب جفاف الفم وعلاجه. قد يكون الأمر ببساطة مسألة تقليل تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين وزيادة تناول الماء. للمساعدة في الحماية من التسوس والتآكل، قد يوصي طبيب الأسنان أيضًا باستخدام غسول الفم أو الجل أو معاجين الأسنان التي تحتوي على مستويات أعلى من الفلورايد.

للتخفيف من الانزعاج الناتج عن جفاف الفم:

- تناول رشقات متكررة من الماء
  - مضغ العلكة الخالية من السكر لزيادة تدفق اللعاب
  - استخدم "بدائل اللعاب" (متوفرة في معظم الصيدليات)
  - استخدم عبوة رذاذ صغيرة لرش الماء في الفم على فترات متكررة.
- قد ترغب أيضًا في تجربة النصائح التالية:
- عدم استخدام الحلويات أو المشروبات السكرية للتخفيف من الشعور بجفاف الفم. هذه العادات يمكن أن تسبب تسوس الأسنان بسرعة كبيرة.
  - تنظيف الأسنان باستخدام فرشاة أسنان ناعمة ومعجون أسنان قليل الكشط ومنخفض الرغوة والفلورايد واستخدام خيط الأسنان بانتظام.
  - عدم تدخين السجائر الإلكترونية أو استخدام السجائر الإلكترونية.
  - الحد من استهلاك الكحول.
  - الحد من استهلاك المشروبات مثل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين.
  - استخدام المرق والصلصات لجعل الطعام أكثر طراوة وأسهل في المضغ والبلع.
  - استخدام مرطب الشفاه لتهديئة وحماية الشفاه الجافة.
  - تجنب غسول الفم الذي يحتوي على الكحول أو البيروكسيد.

## تذکر

يمكن أن يؤدي جفاف الفم إلى تدهور صحة الفم بسرعة. استشر طبيب الأسنان للحصول على المشورة.

### للمزيد من المعلومات

- اتصل بطبيب الأسنان
- تفضّل بزيارة [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- اتصل بـ HEALTH 13 على الرقم (13 43 25 84) للحصول على مشورة صحية سرية على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
- البريد الإلكتروني [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.