

## 口干

本概况介绍解释了导致口干的原因以及您应该采取的措施。

### 口干

口干是由于唾液流量减少或唾液量减少所致。它通常逐渐发展，范围从轻度到重度不等。

如果您口干，可能会出现以下症状：

- 喉咙痛
- 吞咽困难
- 口臭
- 口渴
- 鼻腔干燥
- 舌头或口腔干燥、刺痛或有颗粒感
- 声音嘶哑或说话有问题
- 鹅口疮
- 粘稠的唾液
- 嘴唇干燥、干裂或溃疡，嘴角皮肤裂开

### 为什么唾液如此重要？

唾液是人体抵御蛀牙的天然防御手段。唾液可以冲走牙齿周围的食物残渣，中和牙菌斑、食物和饮料产生的有害酸，保护口腔软组织并防止真菌感染。唾液通过作为氟化物、钙和磷酸盐等矿物质的储存库来帮助保护牙齿，这些矿物质有助于增强牙釉质。

如果没有足够的唾液，您的牙齿就有大面积蛀牙的风险。

### 什么原因导致口干？

唾液流量会随着年龄的增长而减少。干燥也可能由干燥综合征、狼疮、糖尿病、阿尔茨海默病和中风等疾病，以及抗抑郁药、抗组胺药、减充血剂、降压药、止痛药和利尿剂等药物引起。化疗和放疗（尤其是头部和颈部的放疗）也会导致口干。

以下因素也可能导致口干：

- 吸烟、吸或使用电子烟
- 饮酒
- 打鼾
- 用嘴呼吸
- 饮用咖啡因含量高的饮料
- 抑郁症
- 压力，或

- 脱水（例如发烧、呕吐、腹泻、运动或液体摄入不足）。

### 我该怎么办？

您的医生或牙科医生能够识别和治疗口干的原因。它可能只是减少含咖啡因饮料的摄入量和增加饮水量的问题。为了帮助防止龋齿和牙齿腐蚀，牙科医生还可能建议使用氟化物含量较高的含氟漱口水、凝胶或牙膏。

为了缓解口干的不适，可以：

- 经常小口喝水
- 咀嚼无糖口香糖以增加唾液流量
- 使用“人工唾液”（大多数药店有售）
- 使用小喷雾瓶（雾化器）频繁往嘴里喷水

您可能还想尝试以下方法：

- 不要使用糖果或含糖饮料来缓解口干的感觉。这些习惯会导致非常快速的蛀牙。
- 用软牙刷和低磨损、低泡沫的含氟牙膏刷牙，并定期使用牙线。
- 不要吸电子烟或使用电子烟。
- 限制饮酒。
- 限制饮用咖啡因含量高的饮料，如茶、咖啡、软饮料和能量饮料。
- 使用肉汁和酱汁使食物更柔软，更容易咀嚼和吞咽。
- 使用润唇膏舒缓和保护干燥的嘴唇。
- 避免使用含有酒精或过氧化物的漱口水。

### 请记住

口干会迅速恶化口腔健康。请咨询牙科医生以获取建议。

#### 如需更多信息，请：

- 联系您的牙科医生
- 访问[www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- 每周 7 天、每天 24 小时致电 13 HEALTH（13 43 25 84），获取保密的健康建议
- 发送电子邮件至 [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.