

# Fiche conseils

---

## Hygiène bucco-dentaire

- **La sécheresse buccale favorise les caries, les gingivites et les mycoses buccales.**
- Consultez votre dentiste au moins 2 fois par an pour surveiller votre état bucco-dentaire.
- Brossez-vous les dents avec une brosse à dents à poils souples **après chaque repas** (au moins 2 fois par jour).
- Utilisez un dentifrice fluoré.
- Pour des rappels sur la bonne façon de se brosser les dents, **scannez les QR codes correspondants.**
- Compléter le brossage de dents par l'utilisation d'une brossette interdentaire.
- Si vous avez des prothèses dentaires, lavez-les avec une brosse à dents à poils durs et du dentifrice. Faites régulièrement surveiller leur propreté par votre dentiste.
- Évitez de grignoter des aliments ou boissons sucrés entre les repas ou avant le coucher pour prévenir les caries et les gingivites.
- Utilisez un gratte-langue ou à défaut une cuillère en plastique inversée pour améliorer votre haleine.
- Rincez-vous la bouche avec une solution d'eau salée (il n'y a aucun danger en cas d'avalement par mégarde). Vous pouvez l'utiliser en gargarisme ou en badigeon.

## Vie quotidienne

- Limitez au maximum votre consommation de tabac, d'alcool et de café,
- Humidifiez vos lèvres en appliquant un baume à base d'eau, de lanoline ou de cire.
- Placez un humidificateur dans votre chambre (vous pouvez également faire sécher du linge dans la pièce ou placer une bassine d'eau près du radiateur).
- **Buvez régulièrement, en petite quantité (au moins 2 L d'eau par jour).**
- Essayez de ne pas vous endormir la bouche ouverte.
- En cas d'automédication, lisez toujours la notice pour savoir si le médicament peut causer de la sécheresse buccale. Si l'un des traitements prescrit par votre médecin peut favoriser la sécheresse buccale, parlez-en lui mais n'interrompez jamais un traitement sans son avis : l'interruption brutale de certains traitements est dangereuse.

## Pendant les repas

Au moment du repas, si vous manquez de salive, appliquez les conseils suivants pour atténuer l'impression de bouche sèche :

- mastiquez longuement car la mastication stimule la production de salive,
- pour mastiquer et avaler plus facilement, privilégiez les aliments mous et riches en eau (fruits frais, concombre, melon...),
- consommez les aliments tièdes ou à température ambiante,
- entre chaque bouchée, buvez quelques gorgées d'eau,
- évitez les aliments secs (céréales, riz), acides (agrumes, kiwi, sodas...) et l'alcool,
- limitez aussi votre consommation de plats très salés ou épicés, à l'effet déshydratant et irritant,
- évitez le café et le thé ; en effet, la caféine présente dans ces deux boissons peut assécher la bouche.

## En dehors des repas

Si vous avez la bouche sèche, essayez de mettre en pratique ces recommandations pour pallier le manque de salive :

- vous pouvez rincer votre bouche à plusieurs reprises (en particulier avant de manger) et **l'humidifier avec un brumisateur d'eau**,
- la nuit, gardez une bouteille d'eau près de votre lit, à portée de main,
- les moyens suivants peuvent également vous aider à stimuler vos sécrétions salivaires : bonbons acides sans sucre, pastilles de xylitol, chewing-gums sans sucre,
- évitez les jus et les liquides sucrés ou acides, qui favorisent les caries,
- sucez des morceaux de glace, des bonbons durs ou chewing-gum sans sucre ou des bâtonnets de sorbet,
- massez vos glandes salivaires parotides et sous-mandibulaires (scannez le QR code correspondant).

Pour en savoir plus, **scannez les QR codes**. Vous obtiendrez :

- des explications et des vidéos de rappels sur le brossage de dents. Même si vous considérez vous laver les dents correctement, **une lecture attentive de ces informations est fortement conseillée**,
- des explications sur la sécheresse buccale par le site de l'assurance maladie (Ameli),
- le site de l'Association Française du Gougerot Sjögren et des syndromes secs (association de patients).



Hygiène bucco-dentaire :  
règles de base



Bien se brosser les dents



Votre santé bucco-dentaire



Information sur la  
sécheresse buccale



Association de patients



Syndrome de Sjögren : massage des glandes parotides et  
des paupières

---