

Fiche conseils

La lithiase salivaire correspond à la formation d'un ou plusieurs petits calculs dans une glande salivaire. Ces calculs se développent lorsque la salive devient trop épaisse ou trop concentrée en sels minéraux, comme le calcium, notamment en cas de déshydratation.

Toutes les glandes salivaires peuvent être touchées. Dans certains cas, la lithiase est asymptomatique. Toutefois, si un calcul bloque le canal d'évacuation de la salive, cela peut provoquer une douleur et un gonflement, qui s'aggravent généralement lors des repas. Il existe aussi un risque d'infection, qui doit être surveillé avec attention.

Stimuler la production de salive peut aider à atténuer les symptômes et accélérer la guérison. Voici quelques recommandations :

- appliquez des compresses d'eau chaude sur la zone douloureuse (glande salivaire) pendant environ 10 minutes, plusieurs fois par jour.
- massez délicatement la glande concernée pendant quelques minutes, deux à trois fois par jour.
- augmentez votre consommation d'eau, si possible gazeuse pour stimuler la salivation.
- si vous n'avez pas de douleurs gastriques, ajoutez quelques gouttes de citron dans vos verres d'eau pour stimuler la salivation.