

SÉCHERESSE BUCCALE - Xérostomie

Préservez vos dents :

- Brossez les dents après chaque repas
- Utilisez un dentifrice au fluor (Fluocaril°)
- Evitez les aliments sucrés et collants ou brossez vous les dents immédiatement après en avoir mangé
- Consultez régulièrement votre dentiste pour détartrage et traitement précoce des caries

Pour améliorer votre confort buccal :

- Buvez fréquemment de l'eau ou des boissons gazeuses (pétillantes), non sucrées ou des boissons citronnées
- Quand vous parlez, interrompez vous souvent pour boire
- Mâchez du chewing-gum sans sucre
- Sucez des pastilles à la menthe ou acidulées et sans sucre ; la succion aidera la salivation
- Ayez un verre d'eau sur votre table de nuit pour boire pendant la nuit ou au réveil
- Buvez fréquemment pendant les repas, cela vous permettra de mieux mâcher, de mieux avaler et d'apprécier le goût des aliments
- Evitez le café avec caféine, le thé et les boissons sucrées
- Evitez le tabac et l'alcool
- Evitez les aliments épicés, salés ou trop acides
- Utilisez une salive artificielle (Artisial° spray pour pulvérisations buccales, Bioextra° dentifrice protecteur salivaire, Aequasyal° solution pour pulvérisations buccales)
- Evitez les bains de bouche alcoolisés