ПРОФИЛАКТИКА

стоматологическая поликлиника № 33

Сухость во рту: как уменьшить дискомфорт

Сухость во рту может проявляться жжением, вязкой слюной, трудностями при разговоре или приёме сухой пищи, изменением вкуса и неприятным запахом. При длительной сухости повышается риск кариеса, воспаления дёсен и инфекций полости рта.

Что можно сделать дома

- Пейте простую воду небольшими глотками в течение дня и держите воду рядом с кроватью ночью.
- Если ночью сухо из-за отопления или кондиционера, попробуйте увлажнить воздух в спальне. Увлажнитель нужно регулярно очищать согласно инструкции.
- При постоянной заложенности носа и ночном дыхании ртом обсудите причину с терапевтом или ЛОР-врачом. Не пытайтесь самостоятельно заклеивать рот на ночь.
- Жуйте жевательную резинку без сахара или используйте леденцы без сахара, если вам это удобно: они могут стимулировать выделение слюны.
- Выбирайте мягкую и влажную пищу, запивайте сухие продукты водой. При трещинах губ используйте нейтральный бальзам для губ.
- Чистите зубы дважды в день пастой с фтором, ежедневно очищайте промежутки между зубами. Если обычная паста щиплет или раздражает слизистую, выберите мягкую низкопенную пасту без лаурилсульфата натрия, обязательно с фтором.
- Если нужен ополаскиватель, выбирайте средство без спирта и используйте его в другое время, не сразу после чистки зубов.
- Сократите алкоголь, кофеин, сладкие, кислые и газированные напитки. Не курите. Простая вода — лучший напиток между приёмами пищи.
- В аптеке есть увлажняющие гели, спреи и заменители слюны. Подходящее средство поможет выбрать фармацевт или врач.

Когда записаться к стоматологу

- Запишитесь на осмотр, если сухость сохраняется несколько недель, появилась частая чувствительность зубов, кариес, кровоточивость дёсен, неприятный запах, белый налёт или болезненность слизистой.
- При длительной сухости посещайте стоматолога и проходите профессиональную гигиену в сроки, рекомендованные врачом: риск кариеса и воспаления дёсен может быть выше.

Когда обратиться к терапевту

- Обсудите сухость с терапевтом, если она появилась после начала приёма лекарства, сопровождается постоянной жаждой, частым мочеиспусканием, сухостью глаз, затруднением глотания или заметным ухудшением самочувствия.
- Не меняйте дозировку и не отменяйте лекарства без консультации специалиста.

Когда нужна срочная помощь

- При выраженном отёке во рту или на лице, затруднении дыхания, глотания или речи нужна экстренная медицинская помощь.

Памятка носит информационный характер и не заменяет осмотр. Индивидуальные рекомендации и план лечения определяет врач.

Контакты клиники
г. Челябинск, ул. 40-летия Победы, 33Б
8 (922) 013-30-33 · 8 (351) 280-74-74