



Pure Clinic  
Centre médical et dentaire

# Sécheresse de la bouche : « 10 commandements » pour maintenir votre santé buccale en cas de bouche sèche

Docteur Carlos Madrid, Directeur médical - Pure Clinic Santé buccale



## Sécheresse de la bouche

La sensation de bouche sèche affecte 10% de la population, et plus les femmes que les hommes. La salive change en quantité et en qualité avec l'âge, essentiellement sous l'effet de la prise de plusieurs médicaments.

Manquer de salive c'est un inconfort qui peut parfois devenir insupportable : la salive lubrifie en permanence nos muqueuses et permet le glissement de la langue et des joues contre les dents. Dès qu'elle manque, des érosions ou des ulcères apparaissent dans la bouche et manger devient un calvaire.

La salive contient également un grand nombre d'anticorps qui protègent nos gencives et nos dents contre les infections, y compris la carie dentaire. Elle diminue l'acidité des substances qui sont placées dans la bouche (aliments ou boissons acides) qui deviennent vite intolérables en cas de manque de salive.

Voici «10 commandements » pour vous aider et vous soulager en cas de sécheresse de la bouche.



## Les 10 commandements de Pure Clinic

1. **Buvez assez d'eau** ou boisson sans sucre, régulièrement et à petites gorgées.
2. Ayez toujours de l'eau à boire, à proximité du lit.
3. Si la salive et l'humidification de la cavité buccale restent insuffisantes, voici une liste de produits pharmaceutiques pouvant vous aider à **remplacer la salive manquante**, à disposition en stock dans les pharmacies ou sur commande :

- a. Glandosane®
- b. Luborant®
- c. Biotène Oralbalance®
- d. Orthana®
- e. Salivace®
- f. Salivezer®

L'effet de ces aides salivaires peut être augmenté avec :

- des bains de bouche adaptés qui lubrifient les muqueuses (BioXtra® et Biotène®)
- des gels humidifiants (Oralbalance®, BioXtra®).

4. **Stimulez la sécrétion de la salive :**
  - a. avec des gommes à mâcher sans sucre (Freedent®, Stimorol®).
  - b. à l'aide de pastilles à base d'acide malique qui stimulent la sécrétion salivaire : Salivix®, SST®.
  - c. par la prescription d'un médicament à avaler, pour autant que votre état de santé le permette (par conséquent sur ordonnance médicale **exclusivement**).

## 5. Préférez toujours de l'eau ou des boissons non-alcoolisées pour vos repas.

Il faut aussi éviter les aliments trop secs et durs comme les biscuits secs et les céréales. Si vous souhaitez en manger, prenez le temps de les ramollir dans de l'eau, du thé ou du lait avant de les consommer.

Prenez de petites bouchées et essayez de manger lentement, cela favorisera l'humidification du bol alimentaire. Sélectionnez des mets crémeux et doux, à forte composition aqueuse (potage, velouté, soupe à la crème) ou des aliments froids (melon, raisins, crèmes glacées, sorbets).

Attention toutefois à ne pas appliquer les glaces trop froides directement sur les muqueuses : cela peut provoquer une brûlure. Si vous souhaitez manger des glaces, laissez fondre jusqu'à un état crémeux.

N'hésitez pas à humidifier vos mets avec des sauces (huile, margarine, sauce salade, yogourt), pour autant que votre santé générale le permette (prenez l'avis de votre généraliste si vous avez du cholestérol ou du sucre en excès dans le sang).

Évitez les épices qui agressent souvent les muqueuses et aggravent la sensation de sécheresse buccale.

Le jus d'ananas sans adjonction de sucre contient naturellement une enzyme qui contribue au nettoyage de la muqueuse buccale. Si le sucre ne vous est pas contre-indiqué, vous pouvez en boire régulièrement et ainsi humecter vos muqueuses.



## 6. Évitez tout ce qui peut renforcer la sécheresse buccale.

- Beaucoup de médicaments, en particulier les sédatifs et les antidépresseurs, favorisent la sécheresse de la bouche. En cas de bouche sèche, une révision de l'ordonnance par votre médecin généraliste peut s'avérer inévitable afin de remplacer ou de supprimer les médicaments non indispensables.
- L'alcool doit être systématiquement écarté y compris dans les bains de bouche et les eaux dentaires.**
- Cessez de fumer.
- La caféine et les boissons sucrées qui en contiennent (Cola) sont à éviter.
- Lorsque le patient respire par la bouche au lieu du nez, sa sécheresse buccale s'aggrave.
- La respiration par la bouche, le ronflement et les apnées du sommeil doivent être traités.

## 7. Protégez vos dents contre les caries en évitant les aliments et boissons sucrés et :

- Réduisez** la dose totale quotidienne de **sucre** absorbée et tout particulièrement lors de la dernière prise alimentaire de la journée.
- Proscrivez le grignotage qui favorise la présence de sucre dans la salive.
- Évitez les aliments collants (caramels, barres chocolatées...).
- Maintenez votre bouche parfaitement propre entre les repas : **3 brossages par jour** et 2 passages du fil dentaire par jour en particulier si des ponts ou couronnes dentaires sont présents.
- Utilisez un **dentifrice fluoré** (0.15% de fluorure chez l'adulte).
- Utilisez un gel fluoré (1.25% de fluorure) pour le brossage de vos dents une fois par semaine.
- Remplacez éventuellement la fluoration par gel par un rinçage quotidien avec une eau dentaire à 0.03-0.05% de fluorure.

- h. Dans les cas de risques sévères de caries : sécheresse buccale + difficultés pour réaliser un brossage efficace ou post-radiothérapie, vous pouvez bénéficier d'une application topique de gel à haute teneur en fluor qui vous sera prescrit par votre dentiste. Il confectionnera des gouttières sur mesure qui vous permettront d'appliquer quotidiennement le produit sur vos dents uniquement, à raison de 10 minutes par jour.
- i. Faites vous régulièrement examiner par votre médecin-dentiste respectivement votre hygiéniste dentaire qui doivent effectuer une hygiène dentaire professionnelle trois fois par année au minimum.



8. Protégez-vous contre les **mycoses, les problèmes de gencive et l'halitose** (mauvaise haleine) par ces quelques recommandations :
- a. Entretenez une hygiène buccale stricte.
  - b. Maintenez votre bouche aussi humide que possible.
  - c. Rincez votre bouche deux fois par jour avec un bain de bouche à la chlorhexidine **sans alcool** (Dentohexine®, Curasept®).
  - d. Brossez ou grattez votre langue une fois par jour. Des grattoirs à langue sont disponibles en pharmacie.
  - e. Enlevez vos prothèses dentaires la nuit. Nettoyez-les à l'eau claire et au savon de Marseille. Séchez-les soigneusement avec un sèche-cheveux. **Rangez-les au sec** pour la nuit **sans trempage**.
  - f. Utilisez des antifongiques (contre les mycoses) qui vous seront prescrits par votre médecin s'il le juge nécessaire.

9. Évitez les environnements trop chauds ou trop secs; considérez la mise en place d'un humidificateur d'atmosphère dans les pièces de vie ou de travail.



10. Protégez vos lèvres avec un corps gras (beurre de cacao, vaseline).





**DentiBus**®

Clinique dentaire mobile



notre clinique itinérante partenaire des EMS



**Pure Clinic**

Centre médical et dentaire

**0800 800 750**

Martigny, Saxon, Sion, Sierre, Nyon, Versoix, Genève