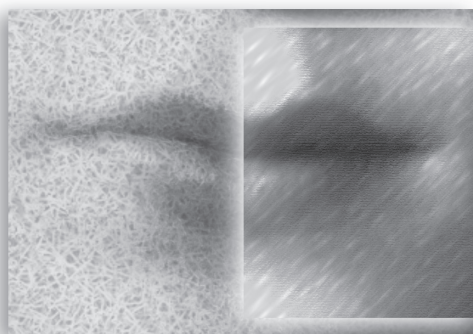




INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE CARDIOLOGIE
ET DE PNEUMOLOGIE
DE QUÉBEC



Conseils pour SOULAGER et PRÉVENIR la **BOUCHE SÈCHE** (**XÉROSTOMIE**)

DÉFINITION

Ce dépliant s'adresse aux personnes souffrant de xérostomie, soit la sensation de bouche sèche souvent expliquée par une diminution de la quantité de salive produite.

La xérostomie peut être causée par des maladies, des traitements ou la prise de certains médicaments.

Effets associés :

- Problème de maintien de la prothèse dentaire
- Problème d'élocution
- Augmentation du risque d'infections : caries, problèmes de gencives (parodontite), infection à champignons (sous les prothèses et chez les utilisateurs d'inhalateurs de corticostéroïdes, etc.)
- Difficulté pour la mastication
- Altération du goût des aliments
- Douleur dans la bouche

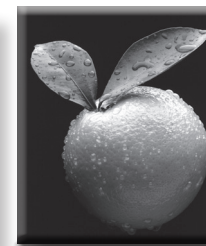
Des conseils vous sont proposés pour :

- Diminuer les effets associés à la sécheresse de la bouche
- Améliorer votre confort
- Faciliter le respect de votre restriction en liquides

SI LES MESURES SUIVANTES NE SUFFISSENT PAS À RÉGLER LE PROBLÈME, PARLEZ-EN À UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ. IL EXISTE DES AGENTS DE REMPLACEMENT DE LA SALIVE QUI RÉDUISENT L'INCONFORT DE LA BOUCHE SÈCHE.

Mesures préventives :

- Brosser vos dents au moins 2 fois par jour à l'aide d'une brosse à soies souples
- Avoir une alimentation faible en sucres pour diminuer les caries
- Utiliser du fluor sous forme de rince-bouche, gel, dentifrice, comprimé à mâcher
- Retirer toute prothèse dentaire au moins 5 heures par jour (Ex. : nuit)
- Visiter régulièrement votre dentiste.



Mesures pour soulager :

- Réduire les irritants tels que : caféine, alcool incluant les rince-bouches à base d'alcool
- Cesser de fumer
- Respecter la quantité de liquides recommandée à tous les jours
- Répartir les liquides en petites gorgées fréquentes au cours de la journée
- Boire de préférence de l'eau ou du lait
- Sucrer des morceaux de glace :
1 cube = 30 ml d'eau
- Prendre des collations et des repas plus fréquents
- Sucrer des bonbons durs sans sucre (Ex. : menthe au xylitol)
- Mâcher de la gomme sans sucre de préférence au xylitol
- Humidifier l'air ambiant (55 %)

Approuvé par le Comité d'enseignement aux usagers (CEU), septembre 2011
Produit par la clinique d'insuffisance cardiaque et la clinique de médecine et chirurgie dentaire, septembre 2011