



La sécheresse buccale

Comment faire les soins de bouche ?

La sécheresse buccale est un manque de salive.

Le manque de salive est dû à :

- certaines maladies
- l'âge
- certains médicaments

Il est important d'avoir toujours une bouche propre.

Il est important de bien se brosser les dents tous les jours.

Utilisez :

- de l'eau plate ou gazeuse
- une bombe d'eau minérale
- de la salive artificielle.

La salive artificielle peut être :

→ du spray

→ du gel

→ un bain de bouche

Si les lèvres sont sèches, mettez un baume hydratant.

Quelques conseils

- Buvez un peu d'eau souvent dans la journée.
- Utilisez de l'eau gélifiée.
- Sucez des glaçons.
- Utilisez une bombe d'eau minérale.
- Mâchez des chewing-gums sans sucre.
- Sucez des pastilles sans sucre.
- Mâchez bien votre nourriture en mangeant.
- Mangez ni trop chaud, ni trop froid.
- Prenez un stimulant salivaire.
- Utilisez un dentifrice adapté.

Ce qu'il faut éviter

- Le tabac
- L'alcool
- Le café
- Les boissons qui ont de la caféine :
 - le coca
 - le thé
 - le chocolat...
- Les bains de bouche avec de l'alcool
- Manger :
 - trop salé
 - trop sec
 - trop épicé
 - trop acide

Quand faire les soins de bouche ?

Faites les soins de bouche quand vous en avez besoin.

Vous pouvez faire les soins plusieurs fois par jour.

Il est très important de faire un soin avant d'aller dormir.



SOHDEV - Centre hospitalier le Vinatier
95 boulevard Pinel - BP 300 39 - 69 678 BRON CEDEX
www.sohdev.org
Téléphone : 04.37.91.54.14

Cette fiche a été rédigée, relue et validée par l'atelier FALC
de l'ESAT Òsea d'Antonne de l'Apei Périgueux.