

# Xérostomie - 10 commandements pour maintenir votre santé buccale en cas de bouche sèche.

---

1. **Buvez assez d'eau** et buvez régulièrement de petites gorgées d'eau ou d'une boisson sans sucre au long de la journée. Rincez votre bouche à l'eau claire après chaque repas.
2. Ayez toujours de l'eau à boire, à proximité du lit.
3. Lorsque la sécrétion salivaire et l'humidification de la cavité buccale restent insuffisantes, **remplacez la salive** manquante par des substituts salivaires : voici une liste de produits pharmaceutiques à disposition soit en stock dans les pharmacies soit sur commande :
  - a. Glandosane®
  - b. Luborant®
  - c. Biotene Oralbalance®
  - d. Saliva Orthana®
  - e. Salivace®
  - f. Salivezer

On peut renforcer cette aide avec des bains de bouche adaptés qui lubrifient les muqueuses (BioXtra® et Biotène®) ou des gels humidifiants (Oralbalance®, BioXtra®).

4. **Stimulez la sécrétion salivaire**
  - a. Avec des gommes à mâcher sans sucre (Freedent®, Stimorol®).
  - b. Des pastilles à base d'acide malique qui stimulent la sécrétion salivaire : Salivix®, SST®.
  - c. Lorsque votre de santé le permet (**donc sur prescription médicale exclusivement**) votre sécrétion salivaire peut être améliorée par la prescription par voie systémique de substances qui stimulent la sécrétion salivaire :
    - Pilocarpine : 5 à 10 mg 3 fois par jour (Salagen®)
    - Ceviméline : 30 mg 3 fois par jour (Evoxac®)

5. **Les repas préférez toujours de l'eau ou des boissons non-alcoolisées pour vos repas.** Il faut aussi éviter les aliments secs et durs (biscuits secs, céréales...). Le cas échéant, il faut les ramollir dans un liquide avant de les consommer. Prenez de petites bouchées et mangez lentement car cela favorisera l'humidification du bol alimentaire. Sélectionnez des mets crémeux et doux, avec une forte composition aqueuse (potages, veloutés, soupes à la crème) ou bien des aliments froids à fort contenu aqueux (melon, raisins, crèmes glacées, sorbets). Attention toutefois à ne pas appliquer les glaces trop froides directement sur les muqueuses ce qui peut provoquer une brûlure : laisser 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 permette d'utiliser ces additifs alimentaires (prenez l'avis de votre médecin généraliste).

Le jus d'ananas sans adjonction de sucre contient une enzyme qui favorise le nettoyage buccal, si le sucre qu'il contient naturellement ne vous est pas contre-indiqué, utilisez-le régulièrement. Evitez les épices qui agressent souvent les muqueuses et renforcent la sécheresse buccale subjective.

6. **Évitez tout ce qui peut renforcer la sécheresse buccale :**

- a. Beaucoup de **médicaments** en particulier les sédatifs et les antidépresseurs favorisent la sécheresse de la bouche. En cas de sécheresse buccale, une révision de l'ordonnance par votre médecin peut se révéler indispensable pour supprimer ou remplacer les médicaments non indispensables.
- b. L'**alcool** doit être systématiquement écarté y compris dans les bains de bouche.
- c. **Cessez de fumer.**
- d. La **caféine** et les boissons sucrées qui en contiennent (**Cola**) sont à éviter.
- e. Lorsque le patient est respirateur buccal, sa xérostomie s'aggrave. La respiration buccale doit être traitée.

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

- a. 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.
- b. Évitez les aliments collants (caramels, barres chocolatées...).
- c. 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.
- d. Utilisez un dentifrice fluoré (0.15% de fluorure chez l'adulte).
- e. Utilisez un **gel fluoré** (1.25% de fluorures) pour le brossage de vos dents une fois par semaine.
- f. Remplacez éventuellement la fluoration par gel par un **rinçage quotidien avec une eau fluorée** à 0.03-0.05% de fluorures.

- g. Dans les cas de risques sévères de caries : sécheresse buccale + difficultés pour réaliser un brossage efficace ou post radiothérapie, vous pouvez effectuer une **application topique** de gel sur vos dents avec un gel fortement dosé en fluor prescrit par votre médecin-dentiste traitant. Il fabriquera des gouttières sur mesure qui permettront d'appliquer le produit une fois par jour, chaque jour pendant 10 minutes.
  - h. 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) en :
- a. Maintenant une hygiène buccale stricte.
  - b. Maintenant votre bouche aussi humide que possible.
  - c. Rinçant votre bouche deux fois par jour avec un bain de bouche à la chlorhexidine sans alcool (Dentohexine<sup>®</sup>, Curasept<sup>®</sup>).
  - d. En brossant ou grattant votre langue une fois par jour. Des grattoirs à langue sont disponibles en pharmacie.
  - e. Enlevant vos prothèses dentaires la nuit. Nettoyez-les à l'eau claire et au savon de Marseille. Séchez-les soigneusement avec un foehn à cheveux. Rangez-les au sec pour la nuit sans trempage.
  - f. Utilisant des antifongiques (contre les mycoses) ; ils peuvent vous être prescrits par votre médecin si nécessaire.
9. Protégez **vos lèvres** avec un corps gras (beurre de cacao, vaseline).
10. Evitez 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.