

# Ξηροστομία: 5 κοινές αιτίες και πώς αντιμετωπίζεται

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



[Φωτο:healthreport.gr](#)

Φωτο:healthreport.gr

Η ξηροστομία είναι μια δυσάρεστη κατάσταση που αν δεν αντιμετωπιστεί μπορεί να οδηγήσει σε περαιτέρω προβλήματα.

Όταν το στόμα είναι ξηρό αναπτύσσονται βακτήρια που προκαλούν τερηδόνα και μπορούν να οδηγήσουν σε περιοδοντίτιδα.

Η συστηματική φλεγμονή των ούλων λόγω της περιοδοντικής νόσου, αυξάνει με τη σειρά της τους κινδύνους για καρδιαγγειακά νοσήματα.

Άλλα δυσάρεστα συμπτώματα λόγω της απουσίας σάλιου στη στοματική κοιλότητα είναι τα προβλήματα στην ομιλία ή την κατάποση, ο πονόλαιμος και η αίσθηση καψίματος στο στόμα.

**Αιτίες**

**Γήρανση**

Καθώς γερνάμε, οι σιελογόνοι αδένες δεν λειτουργούν τόσο καλά. Ως αποτέλεσμα, υπάρχει μικρότερη παραγωγή σάλιου.

**Αφυδάτωση**

Όταν ο οργανισμός είναι αφυδατωμένος, δυσκολεύεται να παράγει επαρκή ποσότητα σάλιου.

**Αναπνευστικά προβλήματα**

Άνθρωποι που πάσχουν από ιγμορίτιδα ή άλλα προβλήματα που σχετίζονται με το ρινικό διάφραγμα δυσκολεύονται να αναπνεύσουν από τη μύτη, με αποτέλεσμα να παρουσιάζουν ξηροστομία.

**Χημειοθεραπείες**

Οι ακτινοβολίες και οι χημειοθεραπείες για την αντιμετώπιση του καρκίνου συχνά προκαλούν ξηροστομία.

**Φάρμακα**

Αρκετά φάρμακα έχουν ως παρενέργεια την ξηροστομία. Πρόκειται κυρίως για φάρμακα που ρυθμίζουν την πίεση του αίματος, για γαστρεντερικές παθήσεις,

καθώς και για την αντιμετώπιση ψυχικών νόσων.

#### Αντιμετώπιση

-Ο γενικός κανόνας αντιμετώπισης της ξηροστομίας είναι η κατανάλωση περισσότερου νερού. Ειδικά αν έχετε την τάση να εμφανίζετε ξηροστομία μετά την κατανάλωση αλκοόλ.

-Μασάτε τσίχλες χωρίς ζάχαρη που μπορεί επίσης να βοηθήσει στην παραγωγή σάλιου.

-Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για μια σειρά από προϊόντα τα οποία διεγείρουν την παραγωγή σάλιου.

-Αν η ξηροστομία οφείλεται σε κάποια φάρμακα που παίρνετε, ζητήστε από τον γιατρό σας να τα αντικαταστήσει.

-Χρησιμοποιείτε φθοριούχο διάλυμα στο ξέβγαλμα του στόματος μετά το βούρτσισμα των δοντιών για να προλάβετε την τερηδόνα.

-Σε κάθε περίπτωση, συζητήστε με τον οδοντίατρό σας το θέμα της ξηροστομίας.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)