

La sindrome della bocca secca

La riduzione del flusso salivare che causa la sensazione di bocca secca (chiamata xerostomia) costituisce un problema molto comune tra le persone anziane.

In passato, avere la bocca secca era considerata una condizione normale legata al processo di invecchiamento. Ora invece, sappiamo che una persona anziana sana produce la stessa quantità di saliva di una persona giovane altrettanto sana.

Alcune malattie e l'assunzione di certi farmaci prescritti per la cura di malattie comuni tra gli anziani possono causare la secchezza della bocca.

Ad esempio, alcuni dei farmaci che compromettono la salivazione sono: gli antiipertensivi, gli antidepressivi, gli antistaminici, i decongestionanti, gli antidolorifici e i diuretici.

Avere la bocca secca:

- Rende difficile mangiare, deglutire, gustare il cibo e parlare;
- Può causare la malattia delle gengive, la carie e portare eventualmente alla perdita dei denti;
- Può rendere difficile mantenere la

dentiera pulita.

- Può causare disagio con la dentiera in bocca.

Che cosa si può fare se si ha una bocca secca:

1) Parlarne con il proprio dentista o con il proprio medico.

2) Chiedere al dentista come lubrificare e mantenere umida la bocca con l'uso di sostituti della saliva, quali gel e dentifrici specifici o colluttori (liquidi per fare i risciacqui)

3) Per dare sollievo a una bocca secca:

- Bere frequenti sorsi d'acqua
- Fare spesso delle pause quando si parla per bere qualcosa
- Evitare bevande che contengono caffeina (es. Caffè, bevande alla cola)
- Evitare spuntini con troppi zuccheri
- Mangiare delle gomme da masticare, mentine o caramelle **senza zucchero** per stimolare il flusso salivare
- Evitare tabacco e alcol
- Evitare o limitare cibi piccanti, aspri o croccanti che possono irritare la bocca
- Usare dei colluttori senza alco

Seguendo questi consigli non solo si può alleviare una bocca secca e combattere un alito cattivo ma si possono prevenire la carie, la malattia parodontale e il cancro orale.