

Η μειωμένη ροή σάλιου που οδηγεί στην ξήρανση του στόματος (ξηροστομία), είναι ένα συνηθισμένο πρόβλημα μεταξύ των ηλικιωμένων.

Μέχρι πρόσφατα, το ξηρό στόμα εθεωρείτο φυσικό μέρος της γήρανσης. Τώρα γνωρίζουμε ότι τα υγιή ηλικιωμένα άτομα παράγουν ίση ποσότητα σάλιου με αυτήν που παράγεται από νεαρά άτομα.

Ωστόσο, ορισμένες ασθένειες, και πολλές φαρμακευτικές αγωγές οι οποίες χρησιμοποιούνται για την θεραπεία συνηθισμένων ιατρικών προβλημάτων των ηλικιωμένων ατόμων, μπορούν να προκαλέσουν ξηροστομία. Παραδείγματα τέτοιου είδους φαρμακευτικών αγωγών περιλαμβάνουν: τα φάρμακα για την υψηλή πίεση, τα αντιαγχολιτικά, αντιισταμινικά, αποσυμφορητικά, τα παυσίπονα και τα διουρητικά.

#### **Έχοντας ένα ξηρό στόμα:**

- \* δημιουργούνται δυσκολίες στο φαγητό, στην κατάποση, στην γεύση, και στην ομιλία.
- \* μπορεί να οδηγήσει σε ασθένειες των ούλων, και στην φθορά των δοντιών, και τελικά στην απώλεια δοντιών.
- \* μπορεί να δυσκολεύει την διατήρηση καθαρής μασέλας

- \* μπορεί να σας ενοχλεί η μασέλα στο στόμα

#### **Τι μπορείτε να κάνετε εάν νομίζετε ότι έχετε ξηρό στόμα:**

- 1) Μιλήστε στον οδοντογιάτρο σας, ή στον γιάτρο σας.
- 2) Ρωτήστε τον οδοντογιάτρο σας για την χρήση τεχνητού σάλιου, για τα υγρά στοματοπλύματα και για τις ειδικές οδοντόκρεμες που δροσίζουν και υγραίνουν το στόμα.
- 3) Μπορείτε να ανακουφιστείτε από την ξηροστομία με:
  - \* συχνές γουλιές νερού
  - \* συχνές διακοπές όταν μιλάτε για να πιείτε κάποιο υγρό
  - \* αποφεύγοντας ποτά που περιέχουν καφεΐνη (π.χ. καφές, Coca Cola)
  - \* αποφεύγοντας ζαχαρώδη κολατσιά
  - \* το να μασάτε μη ζαχαρούχες τσίχλες, μέντα ή καραμέλες, προκειμένου να αυξήσετε την ροή του σάλιου σας
  - \* αποφεύγοντας το κάπνισμα και το ποτό
  - \* αποφεύγοντας ή περιορίζοντας πικάντικα, ξινά ή τραγανά φαγητά που μπορούν να ερεθίσουν το στόμα σας
  - \* χρησιμοποιώντας στοματοπλύματα τα οποία δεν περιέχουν αλκοόλ. Το αλκοόλ έχει την τάση να στεγνώνει το στόμα.

**Κάνοντας αυτά, όχι μόνο θα ανακουφιστείτε από την ξηροστομία και θα βοηθήσετε στην διόρθωση κακοσμίας, αλλά θα βοηθήσετε επίσης στην αποφυγή της τερηδόνας, της περιοδοντίτιδας και του καρκίνου του στόματος**