



les bobos du quotidien

# La sécheresse buccale



La sécheresse buccale, appelée xérostomie, est liée à une diminution de la sécrétion de salive (hyposialie) ou à une absence de production de salive (asialie).

## DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

Produite par les glandes salivaires, la salive est en majeure partie composée d'eau. Ainsi, elle participe à l'humidification de la muqueuse buccale afin de permettre la mastication, la déglutition et la production des sons. La salive est aussi composée de protéines :

- L'amylase salivaire, appelée ptyaline, chargée de dégrader l'amidon et de participer à la digestion des aliments ;
- Le lysozyme, doté d'une capacité à détruire la paroi des bactéries.

On comprend donc qu'une carence salivaire puisse être à l'origine d'une mauvaise digestion des aliments et d'un manque de protection des dents et des gencives,

favorisant le développement des bactéries. Le risque de caries et d'infections de la muqueuse buccale se voit majoré. Le goût peut aussi être altéré.

Même si la production de salive tend à diminuer avec l'âge, les causes de xérostomie, se traduisant notamment par une sensation de bouche pâteuse, sont multiples :

- La prise de médicaments anticholinergiques : antihistaminiques, neuroleptiques, antidépresseurs tricycliques, antalgiques opiacés, etc ;
- La radiothérapie des voies aérodigestives supérieures ;
- Le syndrome de Gougerot-Sjogren : maladie auto-immune altérant notamment

le fonctionnement des glandes salivaires et lacrymales ;

- Le diabète ;
- La déshydratation ;
- La consommation de tabac et d'alcool.

**Il est conseillé de consulter un chirurgien-dentiste en cas de :**

- Constipation ou rétention urinaire ;
- Sécheresse oculaire ;
- Déshydratation ;
- Saignements gingivaux spontanés ;
- Douleur vive, intensifiée par le chaud ou le froid ;
- Forte fièvre (température corporelle supérieure à 39 °C).

## TRAITEMENT

**Étape 1 : limiter la perte en eau :**

→ Triesters de glycerol oxydes (film lipidique lubrifiant et protecteur) : **chez l'adulte** : 1 pulvérisation sur la face interne de la joue, 3 à 4 fois par jour.

ou **Étape 1 : suppléer à une insuffisance de production de salive :**

Spray à base de chlorure de potassium, chlorure de sodium, chlorure de magnésium, chlorure de calcium, phosphate dipotassique, phosphate monopotassique (substitut salivaire). **Chez l'adulte** : 1 pulvérisation, 6 à 8 fois par jour.

**Étape 2 : lutter contre la plaque dentaire pour limiter la récurrence :**

- **Brossage des dents** : brosse à dent manuelle ou électrique à petite tête et poils synthétiques souples + dentifrice fluoré à 1500 ppm de fluor pour augmenter la résistance des dents aux attaques acides et aux sels minéraux : 1 brossage de 2 minutes, 2 fois par jour.

- **Nettoyage interdentaire** : fil de soie dentaire, brossettes interdentaires à la taille

adaptée.

- **Rinçage buccal** : solution dentaire antibactérienne fluorée sans alcool : 10 ml en bain de bouche pendant 30 secondes après le brossage, 2 fois par jour.

- **Nettoyage professionnel chez le chirurgien-dentiste** : 1 détartrage, 1 à 2 fois par an.

→ **En homéopathie**

Arsenicum album 9CH + Natrum muriaticum 9CH : 5 granules en dehors du repas, 3 fois par jour.

→ **Phytothérapie**

- **Noyaux de cerise** : sucer des noyaux de cerise à volonté.

- **Infusion de the vert Camelia sinensis** : 1 tasse, 2 fois par jour.

→ **Aromathérapie**

Déposer 2 gouttes d'huile essentielle de menthe poivrée sur la langue, 1 application sur la muqueuse buccale, 3 fois par jour.



### RÈGLES DE CONDUITE

Quelques conseils complémentaires pour limiter les récurrences :

- **Adopter une bonne hygiène buccale** : se brosser les dents le plus tôt possible et après chaque repas, mâcher des chewing-gums sans sucre pour accroître la quantité de salive dans la bouche et mieux neutraliser les acides, changer régulièrement de brosse à dents.

- **On considère qu'une personne doit consommer quatre brosses à dents par an et au moins quatre tubes de dentifrice par an.**

- **Adapter son alimentation** : limiter la consommation d'alcool et de café, limiter la consommation de sel, éviter les plats épicés ;

- **Boire 2 litres d'eau par jour** : boire de l'eau glacée régulièrement pour éviter une sécheresse buccale ;

- **Limiter la consommation de tabac** ;

- **Humidifier l'atmosphère** : disposer un bol d'eau près du radiateur ;

- **Préférer la respiration par le nez** ;

- **Consulter un chirurgien-dentiste au moins une fois par an.**