



Bouche sèche

De quoi s'agit-il ?

La sécheresse buccale signifie qu'on ne produit pas assez de salive pour garder la bouche suffisamment humide. Les conséquences peuvent être gênantes : la sécheresse buccale donne une sensation désagréable et entraîne parfois des difficultés pour parler, manger et avaler.

Causes possibles

- médicaments (surtout s'il y en a plusieurs, pris simultanément) : des produits qui font baisser la tension artérielle, des diurétiques, des médicaments contre le cancer, des antidépresseurs, etc. ;
- affections rhumatismales (p. ex. syndrome de Sjörgen) ;
- affections des glandes salivaires ;
- radiothérapie de la tête et de la région cervicale ;
- respiration par la bouche (p. ex. à cause d'un nez bouché) ;
- changements hormonaux (p. ex. ménopause) ;
- jeûne.

Comment la reconnaître ?

Si vous présentez un ou plusieurs de ces symptômes, ils peuvent être causés par une bouche sèche :

- Vous avez du mal à avaler des aliments secs comme des biscuits ou du pain sans devoir boire en même temps.
- Vous avez la sensation que votre bouche s'assèche quand vous parlez.
- La nuit, vous devez boire parce que vous avez la bouche sèche.
- Vous éprouvez des difficultés pour parler ou déglutir.

- Vous avez un drôle de goût (comme du métal) dans la bouche.
- Vos dents vous paraissent rugueuses et tranchantes.
- Votre respiration est malodorante.
- Votre langue est douloureuse.
- Vous souffrez beaucoup de caries dentaires.
- Vos gencives sont irritées, douloureuses ou enflammées.
- Vous avez du mal à retirer votre prothèse dentaire.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Discussion

Le médecin vous posera des questions quant à la nature et la survenue de vos symptômes. Il contrôlera les médicaments que vous prenez et essaiera de détecter d'éventuelles affections sous-jacentes.

Examen

Un examen technique peut être pratiqué par un dentiste ou un spécialiste en hygiène bucco-dentaire : en l'occurrence, il va mesurer la quantité de salive que vous produisez en 5 minutes. Vous devrez mâcher un produit spécial durant 5 minutes, pendant qu'on mesure la quantité de salive produite. Normalement, dans cet intervalle de temps, ce volume dépasse les 5 ml.

Que pouvez-vous faire ?

Si vous souffrez de sécheresse buccale, il est recommandé de consulter votre médecin généraliste. Il vérifiera si une cause sous-jacente est à l'origine du problème.

Les aspects suivants permettent de réduire les symptômes :

Hygiène buccale

Entretenez une bonne hygiène bucco-dentaire.

- Demandez éventuellement l'avis expert d'un dentiste ou d'un spécialiste en hygiène bucco-dentaire pour garder vos dents ou votre prothèse dentaire propres.
- Brossez-vous les dents et les espaces interdentaires tous les jours. Utilisez un bon dentifrice au fluor et du fil dentaire ou des brossettes interdentaires.
- Ne laissez pas votre prothèse dentaire dans votre bouche la nuit, mais placez-la dans un récipient sec et aéré, d'autant plus si vous avez une infection ou des petits ulcères sous la prothèse.
- Faites contrôler vos dents régulièrement (tous les 3 à 6 mois) par un dentiste.

Repas

- Mâchez la nourriture suffisamment longtemps à chaque repas.
- Terminez chaque repas par des légumes, des noix ou du fromage pour annuler l'effet des acides sécrétés par les bactéries. Ce sont ces acides qui provoquent la carie dentaire.
- Après chaque repas, buvez de l'eau ou rincez-vous bien la bouche.
- Évitez les collations sucrées et les fruits ou les boissons acides entre les repas.
- L'eau plate est sans danger pour vos dents.

Chewing-gums, pastilles et pastilles à sucer

Mâcher des chewing-gums au xylitol est idéal pour produire plus de salive entre ou après les repas ou en-cas. Le xylitol existe aussi sous la forme de comprimés (à sucer).

Produits de substitution salivaire

- Les substituts salivaires et les gels hydratants soulagent plus longtemps les symptômes de sécheresse buccale qu'une boisson rafraîchissante, et ils sont surtout utiles la nuit. Les substitutifs salivaires commerciaux sont en vente libre en pharmacie. Vous pouvez en consommer régulièrement si nécessaire.
- Vous pouvez également humidifier une bouche sèche avec de l'huile d'olive ou une huile pour la peau qui convient.

Que peut faire votre médecin ?

Peu de médicaments peuvent contrecarrer une sécheresse buccale.

- En cas de nez bouché, vous pouvez utiliser des **gouttes pour le nez ou un spray nasal**.
- Il arrive que le médecin vous prescrive un médicament (**pilocarpine**) qui stimule la production de salive. Mais ce produit est associé à de nombreux effets indésirables et réagit souvent avec d'autres médicaments. Raison pour laquelle il ne convient pas à tout le monde.

Rédaction le 29 novembre 2019.

Dernière mise à jour le 29 novembre 2019

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/secheresse-buccale>



Sources

- Guide de pratique clinique étranger
<https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00146>