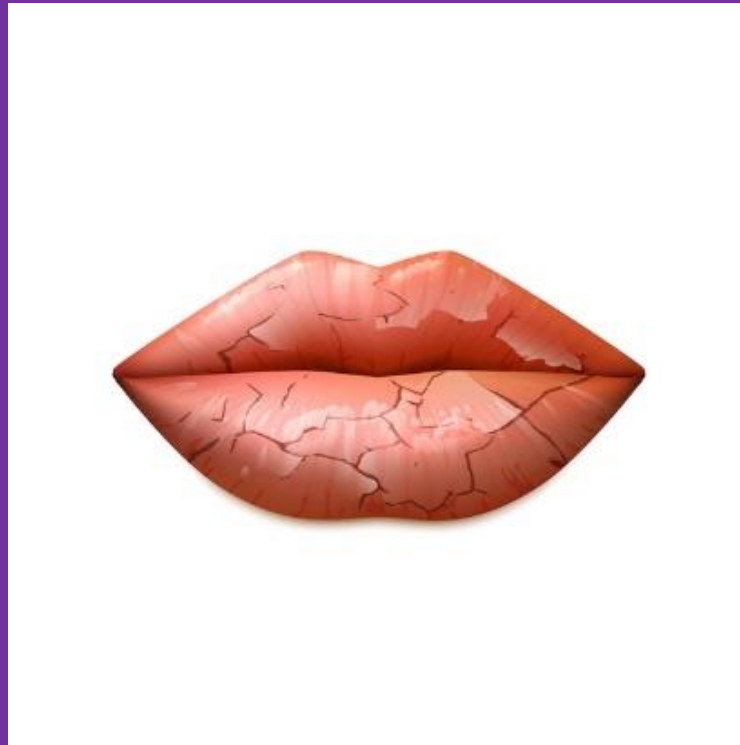


# ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΞΗΡΟΣΤΟΜΙΑ



[www.osp.gr](http://www.osp.gr)



## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΞΗΡΟΣΤΟΜΙΑ;

Η ξηροστομία χαρακτηρίζεται από την μειωμένη ή μηδενική παραγωγή σάλιου.

Το σάλιο διαδραματίζει σημαίνοντα ρόλο στην στοματική υγεία, επικουρεί την διαδικασία της πέψης και έχει αντιτερηδονογόνο δράση.

Αν και παροδικά μπορεί η ξηροστομία να είναι φυσιολογική (μειωμένη παραγωγή σάλιου κατά την διάρκεια του ύπνου)

**η χρονιότητά της οδηγεί σε μείωση της ποιότητας ζωής και σε διάφορες επιπλοκές.**



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ  
[www.osp.gr](http://www.osp.gr)



## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΞΗΡΟΣΤΟΜΙΑΣ ;

Αίτια ξηροστομίας είναι μερικά από τα ακόλουθα:

- **ΦΑΡΜΑΚΑ:** όπως, αντιυπερτασικά, αντικαταθλιπτικά, αντισταμινικά κ.α.
- **ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ:** όπως διαβήτης, σύνδρομο Sjogren, HIV/AIDS, αι αυτοάνοσες νόσοι
- **ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΕΣ ΚΕΦΑΛΗΣ-ΤΡΑΧΗΛΟΥ:** επηρεάζουν τους σιελογόνους αδένες / η απώλεια του σάλιου μπορεί να είναι μερική ή ολική, παροδική ή μόνιμη
- **ΧΗΜΕΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:** τα φάρμακα πήζουν το σάλιο
- **ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ:** μείωση του ποσού ύδατος στο σώμα οδηγεί και σε μειωμένη παραγωγή σάλιου
- **ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΒΛΑΒΕΣ:** κατόπιν, επί παραδείγματι, τραύματος ή χειρουργείου
- **ΚΑΠΝΙΣΜΑ / ΑΛΚΟΟΛ / ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΠΟΤΑ**
- **ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ:** λόγω των ορμονικών διαταραχών



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ  
[www.osp.gr](http://www.osp.gr)



## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΞΗΡΟΣΤΟΜΙΑΣ;

- επίμονη δίψα
- κολλώδης ομιλία και δυσκαταποσία
- δυσκολία στην μάσηση και την ομιλία
- ξηρότητα στοματικού βλεννογόνου
- δυσάρεστη αναπνοή
- πολυτερηδονισμός
- ραγάδες στα χείλη
- απώλεια γεύσης ή γεύση μετάλλου στο στόμα



## ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ Η ΞΗΡΟΣΤΟΜΙΑ;

- αναζητούμε την αιτία που την προκαλεί και προσπαθούμε να την εξουδετερώσουμε
- πίνουμε περισσότερο και συχνότερα νερό
- περιορίζουμε την κατανάλωση αλκοόλ, τσιγάρου και ενεργειακών ποτών
- συμβουλευόμαστε τον οδοντίατρο - εάν το κρίνει απαραίτητο μας υποδεικνύει υποκατάστα του σάλιου που ενυδατώνουν την στοματική κοιλότητα
- επαλείφουμε τα χείλη με βούτυρο κακάο
- κάνουμε χρήση τσίχλας χωρίς ζάχαρη, που ενεργοποιεί τους σιαλογόνους αδένες



## ΕΑΝ ΕΧΟΥΜΕ ΑΠΟΡΙΕΣ..

- ρωτάμε τον οδοντίατρό μας
- δεν εμπιστευόμαστε το διαδίκτυο - δεν βασιζόμαστε σε γνώμες τρίτων





ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ  
[www.osp.gr](http://www.osp.gr)

#### Ενδεικτική βιβλιογραφία:

1. Villa A, Connell CL, Abati S. Diagnosis and management of xerostomia and hyposalivation. *Therapeutic and Clinical Risk Management*. 2015;11:45–51. doi:10.2147/TCRM.S76877
2. Thomson WM, Chalmers JM, Spencer AJ, Williams SM. The Xerostomia Inventory: a multi-item approach to measuring dry mouth. *Community Dent Health*. 1999 Mar;16(1):12-7. PMID: 10697349
3. Tanasiewicz, M., Hildebrandt, T., & Obersztyn, I. (2016b). Xerostomia of Various Etiologies: A Review of the literature. *Advances in Clinical and Experimental Medicine*, 25(1), 199–206. <https://doi.org/10.17219/acem/29375>
4. Sun, A., Wu, K., Wang, Y. P., Lin, H., Chen, H., & Chiang, C. (2013). Burning mouth syndrome: a review and update. *Journal of Oral Pathology & Medicine*, 42(9), 649–655. <https://doi.org/10.1111/jop.12101>