

خشکی دهان چیست و چگونه درمان میشود؟

خشکی دهان برای بسیاری از افراد رخ می دهد و آن ها را آزار می دهد. اما دلیل آن چیست و چگونه می توان خشکی دهان را رفع کرد؟

آیا به طور مداوم با خشکی دهان و چسبندگی دهان مواجه هستید؟ بیشتر مواقع، خشک شدن دهان به واسطه دلایلی ساده مانند کم آبی بدن یا شرایط آب و هوایی رخ می دهد.

اگر بدون در نظر گرفتن فصل و این که چه میزان مایعات مصرف می کنید همواره با احساس خشکی دهان مواجه هستید، این می تواند نشانه ای از شرایطی جدی تر مانند بیماری کرون یا دیگر بیماری های خودایمنی باشد.

دلایل خشک شدن دهان:

داروها

داروهای بسیار زیادی وجود دارند که می توانند موجب خشکی دهان شوند و نمونه هایی مانند داروهای شیمی درمانی برای درمان **سرطان** با خشکی دهان پیوند خورده اند. افرادی که درمان فشار خون بالا و اضطراب را دنبال می کنند و همچنین داروهای رفع احتقان، آرامبخشی عضلانی، و ضد درد مصرف می کنند نیز ممکن است با خشکی دهان مواجه شوند. با این وجود، مقصر اصلی در این زمینه داروهای ضد حساسیت و ضد افسردگی هستند.

اگر داروی تجویزی برای شما موجب خشکی دهان می شود با پزشک خود درباره تغییر آن صحبت کنید. متأسفانه، در برخی موارد، به ویژه زمانی که داروی مصرفی ضروری است، نمی توان گزینه دیگری را مد نظر قرار داد. برای مقابله با این عارضه جانبی می توانید از آدامس بدون قند یا نعنای استفاده کنید. این مواد به تحریک جریان بزاق کمک می کنند.

کم آبی بدن

افراد بسیاری به میزان کافی در طول روز آب نمی نوشند. نوشیدن آب فراوان فواید سلامت شگفت انگیز بسیاری دارد و می تواند از مشکلات دیگر مانند کم آبی بدن پیشگیری کند. کم آبی بدن می تواند به تنهایی برای خشکی غشاهای مخاطی در دهان و کاهش بزاق کافی باشد.

کم آبی بدن یکی از نشانه های هشدار دهنده است که باید جدی گرفته شود. این شرایط می تواند موجب تب، تعریق بیش از حد، و حتی استفراغ شود. کم آبی بدن به طور مداوم یا برای مدت زمانی طولانی می تواند مشکلاتی جدی تر از خشکی دهان را رقم بزند و به زخم های دهان یا یک عفونت منجر شود. اگر فعالیت جسمانی موجب خشکی دهان شما می شود، یک بطری آب برای مقابله با این شرایط به همراه داشته باشید.

جهت تهیه بیمه دندانیشکی با مشاورین مهراز کارت همراه شوید

آب و هوا

خشکی دهان می تواند به واسطه سطوح رطوبت شکل بگیرد. زمانی که سطوح رطوبت هوا کم است، هوای خشک می تواند موجب خشک شدن غشاهای مخاطی شده و خشکی دهان را در پی داشته باشد. مرطوب نگه داشتن دهان و بینی ضروری است تا از این طریق احتمال سرماخوردگی، آنفولانزا و آلرژی ها کاهش یابد. از این رو، خرید یک دستگاه مرطوب کننده هوا می تواند سرمایه گذاری خوبی باشد.

پوسیدگی دندان

یک رژیم غذایی سرشار از قند در ترکیب با بهداشت نامناسب دهان و دندان به **پوسیدگی دندان** و فساد در خط لثه منجر می شود. این پوسیدگی تدریجی کاهش ترشح بزاق را به همراه دارد و در نهایت با خشکی دهان ناراحت کننده و مزمن مواجه می شوید که هرچه بیشتر فساد دندان و لثه را تشدید می کند.

آسیب عصبی

علائم آسیب عصبی که به واسطه آسیب دیدگی شدید در ناحیه گردن یا سر شکل می گیرد می تواند به اعصاب غدد بزاقی صدمه بزند. در نتیجه، اعصاب برای تولید بزاق پیام های درستی به غدد ارسال نمی کنند و خشکی دهان رخ می دهد.

دیابت

خشکی دهان اغلب یکی از نشانه های آشکار دیابت است که در زمان بالا بودن قند خون و دیابت کنترل نشده رخ می دهد. در این شرایط، کتون ها مایع از دست می دهند یا بزاق به میزان کافی تولید نمی شود و نمی تواند دهان را مرطوب نگه دارد. کم آبی شدید و خشکی دهان و همچنین دشواری در جویدن و قورت دادن غذا نتیجه نهایی است.

بیماری های خود ایمنی

خشکی دهان و بینی ممکن است از نشانه های هشدار دهنده اولیه یک بیماری خودایمنی مانند بیماری کرون یا سندرم شوگرن، بیماری که به غدد تولید کننده مخاط حمله می کند، باشد. خشکی دهان و خشکی چشم در میان علائم شایع سندرم شوگرن قرار دارند. افراد مبتلا به ویروس اچ آی وی نیز مستعد خشکی دهان هستند. بهترین روش برای تشخیص این شرایط نوشیدن مقدار آب است و اگر این کار کمکی به برطرف شدن مشکل نکرد، می توان به یک بیماری خودایمنی مشکوک شد.

سندرم شوگرن و بیماری کرون تنها بیماری های خودایمنی نیستند که بر غدد بزاقی تاثیر می گذارند. از موارد دیگر می توان به اچ آی وی/ایدز، لوپوس، و آرتریت روماتوئید اشاره کرد. در حقیقت، سندرم شوگرن اغلب در افرادی که از لوپوس یا آرتریت روماتوئید رنج می برند، رخ می دهد، در نتیجه هر فرد مبتلا به این بیماری ها باید نسبت به خشکی دهان توجه ویژه ای داشته باشد. بهترین روش برای مقابله با علائم شکل گرفته جویدن آدامس، مکیدن یک قرص لوزی شکل (Lozenge)، یا خرید اسپری بزاق است.

پیری

با افزایش سن، تغییرات بسیاری در بدن ما رخ می دهند و خشکی دهان نیز یکی از این موارد است. به گفته کلینیک مایو، افراد پیر احتمال بیشتری دارد خشکی دهان را تجربه کنند. دلایل بسیاری برای این شرایط وجود دارد که از آن جمله می توان به نوع داروهای مصرفی، چگونگی پردازش داروها توسط بدن، میزان دریافت مواد مغذی از رژیم غذایی، و مشکلات سلامت احتمالی اشاره کرد.

درمان سرطان

افرادی که روند درمان بیماری سرطان را دنبال می کنند به احتمال زیاد خشکی دهان را تجربه خواهند کرد. داروهای شیمی درمانی ماهیت بزاق و مقدار تولید آن را تغییر می دهند.

احتمال بروز این شرایط در صورت بروز سرطان سر و گردن بیشتر است زیرا پرتودرمانی می تواند به غدد بزاق آسیب وارد کند. اگر غدد بزاق عملکرد درستی نداشته باشند، به میزان کافی بزاق تولید نمی کنند. در برخی موارد این شرایط موقتی است و پس از اتمام درمان برطرف می شود، اما مواردی نیز وجود دارند که موجب آسیب دائمی می شوند. به گفته کلینیک مایو، همه چیز به محل تحت تاثیر قرار گرفته توسط سرطان و میزان پرتودرمانی یک بیمار بستگی دارد.

سبک زندگی

نوشیدن الکل، سیگار کشیدن، جویدن تنباکو، یا استفاده از مواد مخدر از جمله مواردی هستند که می توانند به خشکی دهان منجر شوند. سیگار کشیدن و جویدن تنباکو می تواند تاثیر چشمگیری بر میزان بزاق تولیدی در دهان داشته باشند. سیگار کشیدن تولید بزاق را کم می کند و مصرف الکل می تواند به کم آبی بدن منجر شود که هر دو مورد شرایط را برای خشکی دهان فراهم می کنند.

اگر در حال حاضر از میزان کم تولید بزاق رنج می برید باید نوشیدن الکل و سیگار کشیدن را ترک کنید زیرا تنها شرایط را وخیمتر می سازند. توجه داشته باشید که سیگار کشیدن می تواند به بیماری قلبی، پوسیدگی دندان، بیماری ریه و بسیاری موارد دیگر نیز منجر شود.

خروپف

خروپف اغلب موجب می شود تا افراد از طریق دهان تنفس کنند که می تواند به خشکی دهان منجر شود. اگر خشکی دهان شما بیشتر هنگام صبح و پس از بیدار شدن از خواب احساس می شود، خروپف می تواند مقصر اصلی باشد. اگر همواره با خشکی دهان از خواب بیدار می شوید، این می تواند نشانه ای از ابتلا به آپنه خواب باشد.

مشکلات سینوس

مشکلات سینوس می توانند علائمی ناخوشایند را شکل دهند و خشکی دهان یکی از آنها محسوب می شود. هر فرد مبتلا به انحراف تیغه بینی یا پولیپ های بینی ممکن است با دشواری در تنفس از طریق بینی مواجه شود و این کار را با کمک دهان انجام دهد. اگر با این شرایط و دیگر مشکلات سینوس مواجه هستید، برای بررسی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کنید.

درمان های خانگی برای درمان دهان خشک:

آب:

حداقل هشت لیوان آب (حدود ۲,۵ لیتر) در روز بنوشید. حتی اگر احساس تشنگی نمی کنید، هم آب بنوشید. صبر نکنید تا احساس تشنگی کنید. علاوه بر آب، شما باید نیمی از آب میوه تازه را در روز اضافه کنید، ترجیحاً میوه های غنی از ویتامین C مانند مرکبات، ژله، آناناس، انبه و هویج. آب داغ یا بیش از حد سرد ننوشید.

لیمو ترش:

روش ۱: لیمو، شکر و آب

مواد لازم:

۱۲۰ گرم شکر، ۶۰ میلی لیتر آب لیمو و ۳۶۰ میلی لیتر آب.

۱. شکر و آب را به نسبت های مساوی در یک قابلمه کوچک بریزید، بجوشانید تا زمانی که شکر حل شود.
۲. بعد اجاق را خاموش کنید و آب را خنک کنید. یک لیمو با پوسته نازک انتخاب کنید، چون آب بیشتری دارد.
۳. قبل از اینکه لیمو ترش را فشار دهید، می توانید کمی لیمو بنوشید تا کمی راحت تر شود.
۴. همه مواد را باهم مخلوط کنید و سپس بنوشید.

روش ۲: لیمو، سنبل هندی، برگ های لیمو، آب یخ برای درمان خشکی دهان

مواد لازم:

۳۰ میل آب، ۸۰ گرم شکر، ۲ عدد لیمو، ۲ عدد سنبل هندی، ۴-۵ عدد برگ لیمو، آب یخ

سنبل هندی را ریز کنید. آب، شکر، و سنبل هندی را به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. اجاق را خاموش کنید و برگ ها را بردارید و خنک کنید. آب را صاف کنید و لیمو ترش را فشار دهید. از این عصاره استفاده کنید تا بهترین نتیجه را کسب کنید.

روش ۳: درمان خشکی دهان با لیمو، عسل و آب

مواد لازم:

۳۰ میلی لیتر آب و دو قاشق چای خوری عسل و نصف لیمو ترش.

۱. عسل را به آب اضافه کنید و آن را خوب تکان دهید.
۲. آب و عسل را به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید و اجازه دهید خنک شود.
۳. اجاق را خاموش کنید. پوست لیمو و لیمو را به آن اضافه کنید.
۴. از این روش برای رسیدن به نتایج مورد انتظار ۱ تا ۲ بار در روز استفاده کنید.

نمک:

۲۰۰ میلی لیتر آب و ۱ قاشق سوپ خوری نمک را آماده کنید. نمک را به آب اضافه کنید و سپس خوب هم بزنید. آب شور را حرارت دهید و بنوشید. هنگام بیدار شدن، از آب شور استفاده کنید.

جوش شیرین:

مواد لازم:

۱/۲ قاشق چای خوری جوش شیرین، ۱ قاشق چای خوری نمک، شکر و چند قطره عصاره لیمو با یک فنجان آب.

۱. جوش شیرین، نمک، شکر، آب لیمو را به آب اضافه کنید و خوب هم بزنید و بنوشید.
۲. این مخلوط به جلوگیری از کمبود آب بدن کمک می کند. اگر شما به طور منظم آن را ۱-۲ بار در روز مصرف کنید، این یک درمان موثر در خشکی دهان است.

زنجبیل:

روش ۱: چای زنجبیل:

چند تکه زنجبیل را به یک فنجان چای گرم اضافه کنید و سپس از آن لذت ببرید. نوشیدن این نوع چای بعد از شام بهترین گزینه است.

چای زنجبیل به تصفیه سموم بدن کمک می کند و دهان خشک را درمان می کند و ریه ها را گرم نگه می دارد و از آنفولانزا، سرفه و دیگر بیماری های شایع جلوگیری می کند.

روش ۲: زنجبیل، نمک، آب و سرکه:

زنجبیل را به تکه های نازک ببرید و سپس در سرکه خیس کنید، کمی نمک اضافه کنید و سپس آن ها را به خوبی مخلوط کنید. مخلوط را با آب ترکیب کنید و بنوشید و لذت ببرید.

این روش را ۱-۲ بار در روز برای رسیدن به نتایج مورد انتظار خود بنوشید.

روش ۳: فقط زنجبیل:

زنجبیل، یکی از بهترین روش های طبیعی برای تحریک بزاق و جلوگیری از دهان خشک است. فقط نیاز دارید که تکه کوچکی از زنجبیل را بردارید و زمانی که نیاز است گاز بزنید و بجوید. اگر چه این بیماری نمی تواند به طور کامل درمان شود، اما می تواند در موارد اضطراری به شما کمک کند.

آلونه ورا:

۱. یک مشت برگ آلونه ورا، و کمی عسل خالص را آماده کنید.
۲. آلونه ورا را به دقت تمیز کنید و سپس پوسته سبز آن ها را با دقت جدا کنید. آلونه ورا را به مدت ۱ ساعت در آب بیندازید، تا به حذف صمغ آلونه ورا به طور کامل کمک کنید.
۳. آلونه ورا و عسل را به مخلوط کن اضافه کنید و سپس کمی آب بریزید.
۴. ۱-۳ بار در روز (۱۵ دقیقه قبل از غذا) در بخورید، هر دفعه ۲۰ میلی لیتر (۱ قاشق سوپ خوری).

نکته:

برخی گزارش ها حاکی از آن هستند که آلونه ورا ممکن است با سقط جنین و ناهنجاری های مادرزادی در ارتباط باشد. زنان باردار و مادران شیرده نباید هرگز بدون مشورت با پزشک از محصولات آلونه ورا استفاده کنند.

ژل آلونه ورا برای کاهش سطح قند خون مفید است و اگر شما مبتلا به دیابت و دارو هستید و می خواهید از آلونه ورا استفاده کنید، میزان گلوکز خون خود را با دقت بیشتری چک کنید، تا از تپش بیش از حد، ضربان قلب سریع، تعریق بیش از حد، سینه خالی و لرزش جلوگیری کنید.

دانه های گلپر:

روش ۱: فقط دانه های گلپر:

این روش بسیار ساده است. برای اجرای این روش فقط یک دانه گلپر کوچک را بردارید و آن ها را بجوید. این کار می تواند به شما کمک کند دهان خشکتان را درمان کنید.

روش ۲: گلپر و لیمو:

۲ قاشق سوپ خوری گلپر را در طول شب خیس کنید و آن ها را در صبح بجوشانید. آب را صاف کرده و عصاره لیمو را به آن اضافه کنید. هر روز صبح به مدت ۲ هفته آن را با معده خالی بنوشید.

جهت مشاهده تعرفه دندانپزشکی سال کلیک کنید.

نکته:

از استفاده از گلپر در دوزهای بالا اجتناب کنید. ترکیبات در این دانه می تواند برای سیستم عصبی مضر باشد و در صورتی که به طور گسترده مورد استفاده قرار گیرد، دچار توهم و تشنج می شود. می تواند سرطان ها را تشدید کند - سرطان های متصل به گیرنده استروژن سرطان پستان، تخمدان ها، و غیره را تشدید می کند، چون حاوی استروژن بالایی است.

ممکن است به زنان باردار توصیه شود که مقدار زیادی از گیاهان را مصرف کنند.

کرفس:

۲۰۰ گرم کرفس و ۱۰۰ میلی لیتر آب تصفیه شده را آماده کنید. کرفس را خرد کنید و آن را به تکه های کوچک برش دهید و در مخلوط کن بریزید، تا آبش را بگیرید. ۱۰۰ میلی لیتر آب تصفیه شده را بریزید و مخلوط را بنوشید.

زنان باردار باید قبل از استفاده از کرفس به درمان دهانی خشک توجه کنند.

اگر شما باردار هستید و هنوز هم می خواهید از این روش درمانی استفاده کنید، باید از مقدار کمی استفاده کنید چون کرفس می تواند اثرات جانبی هم داشته باشد.

آدامس:

این روش برای از بین رفتن خشکی دهان بسیار تاثیرگذار می باشد. هنگامی که در مورد دهان خشک و درمانش تحقیق می شود، متخصصان نشان داده اند که برای بهبود غدد بزاقی (با آب کافی) می توانید از چند نکته ساده اما موثر در زیر استفاده کنید:

با استفاده از بزاق مصنوعی تهیه شده به شکل دهانشویه، اسپری معدنی به مرطوب کننده کمک کنید.

خواب و کار در یک اتاق مرطوب، برای جلوگیری از دهان خشک.

اگر اتاق تهویه مطبوع ندارد، باید حتما بخور وجود داشته باشد.

افزایش مصرف روزانه سبزیجات و میوه های تازه.

جهت استفاده از خدمات [دندانپزشکی ارزان](#) با مشاورین مهراز کارت همراه شوید

