

口干 (口腔干燥) 原因和治疗: 教授您的患者关于口干的症状、风险因素、缓解方法和护理方法以及在何时何地寻求治疗等问题。

当您早晨醒来时是否感觉口腔干燥黏腻? 您是否有大量喝水的欲望? 口干, 或者口腔干燥, 是一种减缓或阻止唾液生成的情况。这会让您难以吞咽、咀嚼食物或清楚吐字。口干会引发龋齿, 导致龋齿发展加快。若不加以治疗, 口干还会造成口臭。

造成口干的原因?

口干 (口腔干燥) 可能由您所服用的处方药或非处方药引起。请勿停止服药, 而是向您的内科医师或牙医提及您口干的症状。口干也可能是一些疾病和其他症状的征兆, 比如糖尿病, 所以若口干对您造成困扰, 应告知您的内科或牙科专业医师。

口干的症状:

- 感觉口中干燥或黏腻, 仿佛口中塞满了棉花球。
- 口中或舌头有灼烧感, 有时候感觉舌头像鞋子皮革般干燥。
- 在咀嚼、吞咽或说话时感到困难或不舒服。
- 嘴唇和喉咙干燥或出现口腔溃疡。

口干的风险因素包括:

- 药物 — 向您的内科或牙科专业医师确认该药物的可能副作用是否包含口干。
- 干燥综合症 — 口干可能与眼干症状同时出现。
- 糖尿病 — 血糖控制不良与口干相关。
- 艾滋病
- 抑郁
- 不受控制的高血压
- 阿尔兹海默症
- 爱迪生氏病
- 酒精性肝硬化
- 一般性脱水与唾液腺感染

有关口干的问题 — 回答是或否:

- 您每天是否服用一种或多种处方药?
- 当您早晨醒来时是否感觉口中干燥黏腻?
- 您是否感觉吞咽或讲话困难?
- 您是否需要喝很多水来防止口腔干燥?
- 您是否感觉喉咙干燥或者您的口腔有时是否出现灼烧感?
- 您的舌头是否有灼烧感或者舌头已变成深红色?

- 您的舌头有时是否感觉像鞋子皮革般干燥？
- 您有时是否会出现不易愈合的口腔或舌头溃疡？
- 您是否觉得口腔唾液过少？
- 您是否需要喝液体来帮助吞咽干燥食物？
- 在吃完饭后您是否感觉口腔干燥？

若您对一个或多个问题的回答为“是”，您须告知您的内科医生/护士并就口干或口腔健康咨询您的牙科医生/牙齿保健师。

口干的治疗和护理技巧：

- 全天喝温水并时刻随身携带水瓶。
- 避免喝极热或极凉的水。
- 只喝无糖饮料并避免喝碳酸饮料。
- 避免喝含咖啡因的饮料，因为咖啡因会使口腔干燥。可偶尔喝咖啡、茶或无糖汽水，但是避免过量饮用。
- 在吃饭时准备例如水之类的饮料。在饭前、饭中及饭后饮水。
- 嚼无糖口香糖或吮吸无糖糖果以刺激唾液分泌。
- 含酒精饮料和吸烟都会使口腔干燥，让您更易患牙龈疾病和口腔癌症。
- 使用不含酒精的漱口水。阅读标签并确保原料不含酒精。
- 试试在夜间使用加湿器，让房间空气变得更加湿润。

咨询您的牙科医生，为口干的治疗和管理制定一个全面的计划。这个计划可能包括更频繁地前往牙科医生处就诊。

口干及其相关问题的专业牙科疗法可能包括局部氟化物治疗、氟化物处方、抗菌/抗真菌漱口水或其他包括木糖醇口香糖等产品。也许需要更频繁地进行 X 射线诊断以监控龋齿。应根据患者需要给出个性化的家庭护理说明。

若您持续口干，您口腔内真菌或病毒感染的风险更大。口腔组织与托牙卡环、器械、磨损的边缘或有缺陷的牙齿修复等摩擦造成的创伤也会导致溃疡。

有很多药物可用于治疗与口干相关的一般感染。

若需获取更多与口干相关的信息，请咨询您的牙科医生团队。

我們建議您嘗試以下產品：

欧乐-B 电动充电牙刷

欧乐 B 牙线

Oral-B 手动牙刷

Crest 和 Oral-B 漱口水

佳洁士牙膏