

Mga Dahilan at Paggamot sa Tuyong Bibig (Xerostomia):

Bigyan ng kaalaman ang iyong mga pasyente tungkol sa panunuyo ng bibig - ang mga sintomas, salik ng panganib, ginhawa at opsyon sa pangangalaga at kailan at saan kukuha ng paggamot.

Nanunuyo at malagkit ba ang iyong bibig pagkagising na pagkagising mo sa umaga? Pakiramdam mo ba ay gustung-gusto mong uminom ng maraming tubig? Ang tuyong bibig, o xerostomia, ay isang kundisyong nagpapabagal o pumipigil sa paggawa ng laway. Maaaring maging mahirap para sa iyo na lumunok, ngumuya ng iyong pagkain o malinaw na magsalita dahil dito. Maaaring humantong sa pagkabulok ng ngipin ang tuyong bibig, dahilan para lumala ito nang napakabilis. Kung hindi gagamutin, ang tuyong bibig ay maaari ding humantong sa mabahong hininga.

Ano ang Nagdudulot ng Tuyong Bibig?

Ang tuyong bibig (xerostomia) ay maaaring dahil sa gamot na iniinom mo, parehong inireseta at over-the-counter. Huwag ihinto ang pag-inom sa iyong gamot, pero banggitin ang tuyong bibig sa iyong doktor o dentista. Ang tuyong bibig ay maaari ding senyales ng mga sakit at iba pang kundisyon tulad ng diabetes - kaya tiyaking sabihin sa iyong medical o dental professional ang tungkol sa tuyong bibig kung magiging problema ito para sa iyo.

Mga Sintomas ng Tuyong Bibig:

- Tuyo o malagkit na pakiramdam sa bibig na parang nilagyan ng mga cotton ball ang iyong bibig.
- Mahapding pakiramdam sa bibig o dila at kung minsan ay nararamdamang parang balat na sapatos ang dila.
- Nahihirapan o hindi kumportable sa pagnguya, paglunok o pagsasalita.
- Tuyong labi at lalamunan o mga singaw.

Kasama sa mga salik ng panganib para sa tuyong bibig ang:

- Mga gamot - itanong sa iyong medical o dental professional ang tungkol sa tuyong bibig bilang posibleng side effect.
- Sjögren's syndrome~ maaaring mayroong tuyong bibig kasabay ng mga tuyong mata.
- Diabetes mellitus~ iniuugnay ang hindi maayos na kontrol sa glycemia sa tuyong bibig.
- HIV/AIDS
- Depresyon
- Hindi makontrol na mataas na presyon ng dugo
- Alzheimer's disease
- Addison's disease
- Alcoholic cirrhosis
- Pangkalahatang dehydration at impeksyon sa salivary gland

Mga Tanong Tungkol sa Tuyong Bibig - Sumagot ng Oo o Hindi:

- Umiinom o gumagamit ka ba ng isa o higit pang inireresetang gamot araw-araw?
- Malagkit at tuyo ba ang pakiramdam sa iyong bibig pagkagising mo sa umaga?
- Nahihirapan ka bang lumunok o magsalita?
- Umiinom ka ba ng maraming tubig para hindi makaramdam ng panunuyo sa iyong bibig?
- Nararamdaman mo bang nanunuyo ang iyong lalamunan at humahapdi ba ang iyong bibig kung minsan?
- Mahapdi ba ang iyong dila o nagbago ba ang kulay nito at naging mas matingkad na pula?
- Kung minsan, nararamdaman mo bang kasing tuyo ng balat ng sapatos ang iyong dila?
- Kung minsan, nagkakaroon ka ba ng mga singaw sa bibig o dila na hindi nawawala?
- Masyado bang kaunti ang dami ng laway na nasa iyong bibig?
- Umiinom ka ba ng mga likido para makatulong sa paglunok ng mga tuyong pagkain?
- Nanunuyo ba ang iyong bibig pagkatapos kumain?



Kung “oo” ang isinagot mo sa isa o higit pang tanong, kausapin ang iyong doktor/nurse at bisitahin ang iyong dentista/dental hygienist para sa impormasyon tungkol sa tuyong bibig at kalusugan ng ngipin at bibig.

Paggamot sa Tuyong Bibig at Mga Tip sa Pangangalaga:

- Uminom ng tubig na may room-temperature sa kabuuan ng araw at gabi at magdala ka ng bote ng tubig sa lahat ng pagkakataon.
- Iwasang uminom ng tubig na masyadong mataas o mababa ang temperatura ng tubig (napakainit o napakalamig).
- Uminom lang ng mga inuming walang asukal at iwasan ang mga carbonated na inumin.
- Iwasan ang mga inuming may caffeine dahil matutuyo ng caffeine ang bibig. Ayos lang ang paminsan-minsang pag-inom ng kape, tsaa o diet soda pero huwag itong sosobrahan.
- Habang kumakain, tiyaking maglalagay ka ng inuming tulad ng tubig. Uminom ng tubig bago, habang at pagkatapos kumain.
- Ngumuya ng gum na walang asukal o kumain ng candy na walang asukal para i-stimulate ang daloy ng laway.
- Parehong nakakatuyo ng bibig ang mga inuming may alak at ang paninigarilyo at ginagawa kang mas madaling tamaan ng mga sakit sa giligid at kanser sa ngipin at bibig.
- Gumamit ng mouthwash na walang alcohol. Basahin ang label at tiyaking walang nakalistang alcohol bilang sangkap.
- Subukang gumamit ng humidifier sa gabi para maging mamasa-masa ang hangin sa kwarto.

Bisitahin ang iyong dentista para bumuo ng kumprehensibong plano para sa paggamot at pamamahala sa tuyong bibig. Maaaring kasama sa planong ito ang mas madalas ng pagpunta sa dentista.

Ang paggamot sa ngipin at bibig sa loob ng tanggapan para sa tuyong bibig at mga problemang nauugnay dito ay kinabibilangan ng mga paggamot gamit ang topical fluoride, inireresetang fluoride sa bahay, antibacterial/antifungal na mouthwash o iba pang produkto kasama na ang Xylitol gum. Maaaring kailangang mas madalas na magsagawa ng mga diagnostic x-ray para masubaybayan ang pagkabulok ng ngipin. Dapat i-customize ang mga tagubilin sa pangangalaga sa bahay alinsunod sa mga pangangailangan ng pasyente.

Kung mayroon kang tuyong bibig na hindi gumagaling, maaaring mas malaki ang posibilidad na magkaroon ka ng mga impeksyong dulot ng fungi o virus sa iyong bibig. Maaari ding magkaroon ng mga ganitong sugat mula sa trauma na mula sa pagtama ng mga tissue ng bibig sa mga clasp ng pustiso, appliance o gilid ng mga luma o depektibong pag-restore ng ngipin.

Maraming available na gamot ang magagamit sa paggamot sa mga karaniwang impeksyong nauugnay sa tuyong bibig.

Para sa higit pang impormasyon tungkol sa tuyong bibig, kausapin ang iyong dental team.

Inirerekumenda naming subukan mo ang mga produktong ito:

☐ Oral-B Electric Rechargeable Toothbrush

☐ Crest at Oral-B Mouthwash:

☐ Oral-B Manu-manong Toothbrush

☐ Oral-B Floss:

☐ Crest Toothpaste