

## Nguyên Nhân Và Điều Trị Khô Miệng (Xerostomia):

Hướng dẫn bệnh nhân về miệng khô - các triệu chứng, yếu tố nguy cơ, tùy chọn điều trị giảm nhẹ và chăm sóc cũng như thời gian và địa điểm để điều trị.

Bạn có cảm thấy khô và dính miệng khi bạn thức dậy vào buổi sáng không? Bạn có cảm thấy muốn uống nhiều nước không? Khô miệng, hoặc xerostomia, là một tình trạng làm chậm hoặc ngăn chặn tiết nước bọt. Khô miệng có thể làm cho bạn khó nuốt, nhai thức ăn hoặc nói rõ ràng. Khô miệng có thể góp phần làm sâu răng, khiến sâu răng phát triển rất nhanh. Không được điều trị, khô miệng cũng có thể góp phần khiến hôi miệng.

### Nguyên Nhân Gây Khô Miệng Là Gì?

Khô miệng (xerostomia) có thể do thuốc bạn uống, cả thuốc kê toa và không kê toa. Đừng ngưng dùng thuốc của bạn, mà hãy đề cập đến vấn đề khô miệng cho bác sĩ hoặc nha sĩ. Khô miệng cũng có thể là một dấu hiệu của bệnh và các tình trạng bệnh khác như bệnh tiểu đường - vì vậy hãy chắc chắn rằng bạn đã nói với chuyên gia y tế hoặc nha khoa về khô miệng nếu bệnh trở thành một vấn đề cho bạn.

### Các Triệu Chứng Của Khô Miệng:

- Cảm giác khô hoặc dính trong miệng giống như miệng bị nhồi với những quả bóng bóng.
- Cảm giác rát trong miệng hoặc lưỡi và đôi khi lưỡi cảm thấy như giấy da.
- Khó hoặc khó chịu khi nhai, nuốt hoặc nói.
- Môi khô và đau họng hoặc loét miệng.

### Các yếu tố nguy cơ gây khô miệng bao gồm:

- Thuốc - kiểm tra với chuyên gia y tế hoặc nha khoa về vấn đề khô miệng như là một tác dụng phụ có thể có.
- Hội chứng của Sjögren ~ miệng khô có thể kết hợp với mắt khô.
- Đái tháo đường ~ kiểm soát đường huyết kém có liên quan đến khô miệng.
- HIV/AIDS
- Suy nhược
- Huyết áp cao không kiểm soát được
- Bệnh Alzheimer
- Bệnh Addison
- Xơ gan do rượu
- Mất nước tổng hợp và nhiễm trùng nước bọt

### Câu Hỏi Về Khô Miệng - Trả lời Có hoặc Không:

- Bạn có đang dùng một hoặc nhiều loại thuốc theo toa hàng ngày không?
- Bạn có cảm thấy dính và khô miệng khi bạn thức dậy vào buổi sáng không?
- Bạn có khó nuốt hoặc nói không?
- Bạn có uống từng ngụm nước để giữ cho miệng không bị khô không?
- Bạn có cảm thấy khô họng và đôi khi rát miệng không?
- Bạn có thấy rát lưỡi hay lưỡi chuyển thành màu đỏ đậm hơn không?
- Đôi khi bạn có cảm thấy lưỡi mình khô như giấy da không?



- Đôi khi bạn có bị lở miệng hoặc lưỡi mà không khỏi không?
- Bạn có cảm thấy lượng nước bọt trong miệng của mình có vẻ quá ít không?
- Bạn có uống từng ngụm chất lỏng để hỗ trợ nuốt thức ăn khô không?
- Bạn có cảm thấy khô miệng sau khi ăn không?

Nếu bạn trả lời “có” cho một hoặc nhiều câu hỏi, hãy nói chuyện với bác sĩ/y tá của bạn và ghé thăm nha sĩ/nhân viên vệ sinh răng miệng để biết thông tin về khô miệng và sức khỏe răng miệng.

### Điều Trị và Mẹo Chăm Sóc Khô Miệng:

- Hãy uống từng ngụm nước ở nhiệt độ phòng suốt cả ngày lẫn đêm và luôn mang theo bình nước.
- Tránh uống nước quá nóng hoặc lạnh (rất nóng hoặc rất lạnh).
- Chỉ uống đồ uống không đường và tránh đồ uống có ga.
- Tránh đồ uống có caffeine vì caffeine có thể làm khô miệng. Uống cà phê, trà hoặc soda ăn kiêng đôi khi không sao nhưng đừng lạm dụng.
- Trong khi ăn, hãy chắc chắn rằng bạn có kèm một đồ uống như nước. Uống nước trước, trong và sau bữa ăn.
- Nhai kẹo cao su không đường hoặc ngậm kẹo không đường để kích thích tiết nước bọt.
- Cả đồ uống có cồn và hút thuốc đều gây khô miệng và khiến bạn dễ bị các bệnh về nướu và ung thư miệng hơn.
- Sử dụng nước súc miệng không có cồn. Đọc nhãn và đảm bảo rằng rượu không được liệt kê là thành phần.
- Hãy thử sử dụng máy làm ẩm ban đêm để làm ẩm không khí trong phòng.

Hãy thăm khám với nha sĩ để xây dựng một kế hoạch toàn diện cho việc điều trị và kiểm soát khô miệng. Kế hoạch này có thể bao gồm các lần thăm khám thường xuyên hơn đến nha sĩ.

Điều trị khô miệng và các vấn đề liên quan tại văn phòng có thể bao gồm điều trị florua tại chỗ, kê toa dùng florua tại nhà, nước súc miệng kháng khuẩn/kháng nấm hoặc các sản phẩm khác, bao gồm kẹo cao su Xylitol. Có thể cần chụp x-quang chẩn đoán thường xuyên hơn để theo dõi sâu răng. Hướng dẫn chăm sóc tại nhà nên được tùy chỉnh theo nhu cầu của bệnh nhân.

Nếu bạn bị khô miệng dai dẳng, bạn có thể có nguy cơ nhiễm nấm hoặc virus cao hơn trong miệng. Những vết loét này cũng có thể phát triển do chấn thương do ma sát của các mô răng với các móc răng giả, các thiết bị hoặc các cạnh của phục hồi răng bị mòn hoặc bị khuyết tật.

Có nhiều loại thuốc hiện có để sử dụng trong điều trị các bệnh nhiễm trùng thông thường liên quan đến khô miệng.

**Để biết thêm thông tin về khô miệng, hãy trao đổi với nhóm nha khoa của bạn.**

### Chúng tôi khuyên bạn nên thử các sản phẩm sau:

☐ Bàn chải đánh răng sạc điện Oral-B

☐ Nước súc miệng Crest và Oral-B

☐ Bàn chải đánh răng bằng tay Oral-B

☐ Oral-B Floss

☐ Kem đánh răng Crest