

La bouche sèche et la salive



01 / COMPRENDRE

La sensation de bouche sèche, appelée xérostomie, peut accompagner un manque de salive. La salive aide à parler, avaler et protéger les dents. Lorsque la sécheresse persiste, le risque de caries augmente et une recherche de la cause est utile.

02 / AGIR AU QUOTIDIEN

Garder de l'eau accessible	Boire régulièrement de petites gorgées, dans le respect d'éventuelles consignes médicales sur les apports hydriques.
Limiter les irritants	Éviter le tabac et les bains de bouche alcoolisés. Ne pas multiplier les boissons sucrées ou acides pour soulager la gêne.
Préparer le rendez-vous	Noter depuis quand la gêne existe et apporter la liste des traitements. Le professionnel peut proposer une prise en charge adaptée.

À retenir : Ne modifiez pas un médicament sans avis du prescripteur. Si mâcher est possible sans risque, un chewing-gum sans sucre peut stimuler la salive ; il ne convient pas à toutes les situations.

03 / TRANSMETTRE DANS LE FOYER

Demandez à un parent ou un proche s'il ressent souvent une bouche sèche. Aidez-le à noter sa gêne et ses questions, sans modifier son traitement.

La question à partager : Vrai ou faux : une bouche sèche est toujours normale quand on avance en âge.

Notre action à essayer : _____

Avec qui ? _____ Quand ? _____

Réponse : Faux. Il faut rechercher les causes possibles lorsqu'elle persiste.

Sources et compléments : [Ordre des dentistes du Québec](#) · [Sécheresse de la bouche](#) · [NIDCR](#) · [Bouche sèche](#)

Lire la définition complète sur assurmeyer.fr · Fiche éducative, ne remplace pas un examen dentaire.

www.assurmeyer.fr

Prévenir mieux ensemble. Assurer moins cher chacun.
Sourire pour tous !

