

آیا دهان شما خشک است؟

درباره خشکی دهان و عوارض آن در مقالات مختلف و نشریات گوناگون، مطالبی به رشته تحریر در آمده است.

اگر بخواهیم به اختصار به این امر بپردازیم، باید به وجود سه دسته غده مترشح بزاق در دهان انسان اشاره کنیم که به دلایل گوناگون از جمله [بیماری‌های روماتیسمی](#)، داروها، مشکلات عصبی، روحی و روانی و بیماری‌هایی همچون [دیابت](#) و [فشارخون](#)، تولید بزاق در آنها با اشکال مواجه می‌شود.

کمبود ترشح بزاق در دهان سبب بروز اختلالات شدید دهان و دندان از قبیل التهاب لثه ها، [زخم‌های دهانی](#)، از بین رفتن پرزهای زبان، احساس نکردن مزه غذا، درد در هنگام تکلم یا غذا خوردن، عفونت های دهانی، [یوی، بد دهان](#)، یوسیدگی شدید دندان‌ها و اختلال تنفس می‌شود.

این عوارض و در ادامه آن سوء تغذیه و [افسردگی](#) و گوشه‌گیری، سبب افت شدید کیفیت زندگی بیمار می‌شود.

اما اینکه از کجا بفهمیم مبتلا به خشکی دهان هستیم تا برای یافتن چاره ی آن به پزشک مراجعه کنیم، بحث بسیار دقیقی است. پزشکان در بررسی بیمار مبتلا به خشکی دهان روش‌های تخصصی متعددی دارند که در این مقال نمی‌گنجد، ولی برای بررسی احتمال خشکی دهان می‌توان به این پرسش‌ها توجه کرد. پاسخ‌های مثبت 1 امتیاز و پاسخ‌های منفی امتیازی ندارند.

در پایان اگر امتیاز پاسخ دهنده از 3 بیشتر باشد، احتمال خشکی دهان در وی مطرح بوده و لازم است به پزشک مراجعه و از جایگزین‌های بزاق و مرطوب کننده‌های دهان برای پیشگیری از بروز عوارض استفاده کند.

1- آیا به طور مکرر احتیاج به مرطوب کردن فضای درونی دهان دارید؟

2- آیا اغلب [احساس تشنگی](#) دارید؟

3- آیا شب هنگام و به وقت خواب، برای نوشیدن آب و رفع عطش مکرراً بیدار می‌شوید؟

4- آیا در بلع و جویدن غذا دچار مشکل می‌شوید؟

5- آیا به هنگام صرف هر وعده غذایی دهانتان خشک است؟

6- آیا در فرو دادن و بلع مواد غذایی مشکل دارید؟

7- آیا برای خوردن مواد غذایی خشک دچار مشکل هستید؟

8- آیا میزان بزاق دهانتان نسبت به گذشته کمتر شده است؟

9- آیا از لب‌های ترک خورده و خشک رنج می‌برید؟

10- آیا دهانتان خشک و بد بو است؟

11- آیا حس می‌کنید در احساس مزه غذا تغییری ایجاد شده است؟

12- آیا احساس سوزش در زبان خود می‌کنید؟

13- آیا در ادای کلمات دچار مشکل می‌شوید؟

14- آیا دچار مشکل در تنفس هستید؟

15- آیا دچار افزایش روزافزون [یوسیدگی دندان](#) یا تورم لثه‌ها شده‌اید؟

16- آیا در استفاده از [دندان‌های مصنوعی](#) دچار مشکل شده‌اید؟

17- آیا خود احساس می‌کنید بیشتر از راه دهان تنفس می‌کنید؟

دکتر علی فرجی