

خشکی دهان را جدی بگیرید

بعضی اتفاقات و واکنش‌های طبیعی بدن، اینقدر برای ما عادی می‌شود که اصلا به آنها فکر هم نمی‌کنیم و بودن و نبودنشان چندان فرقی به حالمان نمی‌کند.



بعضی اتفاقات و واکنش‌های طبیعی بدن، اینقدر برای ما عادی می‌شود که اصلا به آنها فکر هم نمی‌کنیم و بودن و نبودنشان خندان، فق، به حالمان نمی‌کند. البته فقط تا وقتی که همه چیز به روال عادی طی شود و مشکلی پیش نیاید، ولی به محض این که کوچک‌ترین تغییری در وضع ایجاد شود، متوجه اهمیت موضوع می‌شویم و تازه به ارزش آن پی می‌بریم. بعضی از واکنش‌های طبیعی و غیرارادی بدن مانند ترشح بزاق همین شرایط را دارد و تا وقتی به شیوه معمول ادامه پیدا می‌کند، کسی متوجه ارزش و اهمیتمش نمی‌شود، اما وای به روزی که دیگر بزاق ترشح نشود یا ترشحش کاهش یابد.

علل کاهش دهنده ترشح بزاق

فکر می‌کنید ترشح بزاق تاثیری در حفظ سلامت عمومی بدن ندارد و اگر ترشح آن کاهش یابد، مشکلی برای فرد ایجاد نمی‌کند؟

اگر چنین فکر می‌کنید باید بدانید دندانپزشکان و متخصصان بیماری‌های دهان و دندان نظر دیگری دارند و می‌گویند ترشح بزاق در دهان از نظر حفظ سلامت عمومی بدن و جلوگیری از بروز بیماری‌ها نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند.

بنابراین در صورت کاهش ترشح بزاق حتما باید به فکر درمان و برطرف کردن مشکل باشیم و با مراجعه به متخصصان، احتمال بروز عوارض بعدی را کاهش دهیم. دکتر مجید صنعت خانی، دندانپزشک نیز با تأیید این مطلب به جام جم می‌گوید: کاهش ترشح بزاق که به علل متفاوتی اتفاق می‌افتد احتمال بروز بیماری‌ها و مشکلات دهان و دندان را افزایش می‌دهد و در نتیجه لازم است در صورت مواجهه با این مشکل به متخصص مراجعه کنید. درواقع خشکی دهان زمانی اتفاق می‌افتد که بزاق به مقدار کافی و طبیعی ترشح نداشته باشد.

به گفته این دندانپزشک، معمولا با افزایش سن ترشح بزاق کاهش پیدا می‌کند و در نتیجه فرد با خشکی دهان روبه‌رو می‌شود. از طرف دیگر، مصرف داروها هم در سنین بالا بیشتر می‌شود و در نتیجه ترشح بزاق به دلیل مصرف آنها کاهش می‌یابد. بنابراین افزایش سن و همین‌طور مصرف داروهایی مانند داروهای ضد فشار خون و داروهای آرامبخش از جمله عواملی است که می‌تواند موجب کاهش ترشح بزاق و در نتیجه خشکی دهان شود. وی با اشاره به این موارد، می‌گوید: گاهی نیز شرایط خاص روحی و روانی مانند استرس‌ها و افسردگی می‌تواند ترشح بزاق را کم کند و در نتیجه در این مواقع با خشکی دهان روبه‌رو می‌شویم.

علاوه بر این موارد، به گفته این دندانپزشک انجام رادیوتراپی‌های ناحیه سر و گردن نیز موجب کم‌کار شدن یا از کارافتادگی غدد بزاقی می‌شود و همین مشکلات را در پی دارد.

عوارض ناشی از خشکی دهان

وقتی درباره فواید ترشح بزاق صحبت می‌شود و با اهمیت آن آشنا می‌شویم، این پرسش پیش می‌آید که اگر ترشح بزاق کاهش یابد چه مشکلاتی در انتظار فرد خواهد بود؟ دکتر صنعت خانی در پاسخ به این پرسش چنین توضیح می‌دهد: کاهش ترشح بزاق به بروز عوارض متعددی در حفره دهانی منجر خواهد شد. بنابراین هرچه ترشح بزاق کمتر شود، احتمال روبه‌رو شدن با عوارضی مانند پوسیدگی‌های دندان‌ها نیز افزایش می‌یابد.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد ادامه می‌دهد: با توجه به این که بزاق نقش موثری در پیشگیری از بروز پوسیدگی‌های دندان‌ها دارد، کاهش ترشح آن موجب افزایش این عارضه خواهد شد و به همین دلیل کسانی که با مشکل خشکی دهان روبه‌رو هستند، باید بیشتر به این موضوع توجه داشته باشند.

وی یادآور می‌شود: افزایش احتمال بروز عفونت‌های مختلف مانند عفونت‌های قارچی و باکتریایی در حفره دهان هم از دیگر عوارضی است که در اثر خشکی دهان اتفاق می‌افتد. همچنین کسانی که از دندان مصنوعی استفاده می‌کنند نیز در صورت خشکی دهان، بیشتر احتمال دارد زیر دندان مصنوعی شان دچار عفونت قارچی شوند.

در کنار اینها، در اثر خشکی دهان و کاهش ترشح بزاق، لغزندگی و اصطکاک مخاط روی هم نیز می‌تواند خطرآفرین شود که دکتر صنعت خانی درباره آن توضیح می‌دهد: زمانی که بزاق به اندازه کافی ترشح می‌شود، از نظر لغزندگی مخاط هم شرایط خوبی وجود دارد، اما وقتی خشکی دهان اتفاق می‌افتد، مشکلاتی در انتظار بیمار خواهد بود که مهم‌ترین عارضه آن نازک‌شدگی مخاط یا آتروفی است. در چنین شرایطی مخاط خیلی زودتر و ساده‌تر آسیب می‌بیند و زخمی می‌شود؛ درست مانند برف پاک‌کن ماشینی که بدون آب و در حالت خشک روی شیشه کشیده شود و می‌تواند شیشه را زخمی کند.

خشکی دهان را جدی بگیرید

با این توضیحات مشخص می‌شود کاهش ترشح بزاق و خشکی دهان مشکل مهمی است که نباید آن را نادیده گرفت و نسبت

به آن بی توجه بود. دکتر صنعت خانی نیز با بیان این مطلب می گوید: در صورتی که ترشح بزاق کاهش یابد، حتما باید آن را به شیوه های دیگر جبران کرد تا عارضه ای برای فرد ایجاد نکند.

به گفته این دندانپزشک، افرادی که به دلیل عدم توانایی غدد بزاقی با این وضع روبه رو می شوند باید از جایگزین شونده های بزاق استفاده کنند یا آب بیشتری بنوشند. در صورتی که علت کاهش دهنده ترشح بزاق قابل تغییر باشد و بتوان آن را کنترل کرد نیز باید بلافاصله آن را تغییر داد. به عنوان نمونه باید بتوانیم افسردگی یا حالات روحی، روانی خاصی را که به بروز این وضعیت منجر می شود مدیریت کنیم تا احتمال روبه رو شدن با این عوارض کاهش یابد. وی می افزاید: استفاده از محرک های بزاقی مثل آب نبات های ترش یا قره قروت هم می تواند در بهبود شرایط موثر باشد. جویدن آدامس های بدون قند هم در صورتی که غدد بزاقی تخریب نشده و از کار نیفتاده باشد، می تواند به ترشح بزاق کمک کند. با این حال، گاهی با این کارها هم نمی توانیم ترشح بزاق را افزایش دهیم که در این شرایط ناچاریم از جایگزین های بزاقی یا بزاق مصنوعی برای بیمار استفاده کنیم.

دکتر صنعت خانی در نهایت توصیه می کند افرادی که دچار خشکی دهان و کاهش ترشح بزاق شده اند، هرچه زودتر به دندانپزشک مراجعه کنند و معاینات دوره ای شان را هم با فواصل زمانی کوتاه تری انجام دهند تا احتمال بروز مشکلات دندان و لثه به حداقل برسد. همچنین در طول روز نیز باید به مقدار کافی آب بنوشند و سعی کنند عوامل کاهش دهنده ترشح بزاق را در صورتی که می توانند برطرف کنند.

نیلوفر اسعدی بیگی / جام جم