



# Le syndrome de la bouche sèche

## FEUILLET D'INFORMATION

### Le syndrome de la bouche sèche

- Êtes-vous constamment assoiffé?
- Avez-vous de la difficulté à avaler certains aliments, particulièrement les aliments secs?
- Votre salive est-elle épaisse, mousseuse ou sèche?

Si vous avez répondu « oui » à ces questions, vous pourriez souffrir du syndrome de la bouche sèche, aussi appelé xérostomie.

### Vous n'êtes pas seul à vivre avec ce syndrome

La sécheresse de la bouche touche à peu près une personne sur quatre, plus souvent les personnes âgées.

La xérostomie est une condition caractérisée par une diminution de la production de salive. Cela se manifeste lorsque les glandes salivaires arrêtent de fonctionner ou ne fonctionnent pas correctement, laissant ainsi la bouche sèche et inconfortable.

La sécheresse de la bouche cause plusieurs problèmes à la personne qui en souffre parce que la salive aide au mécanisme de la digestion, prévient la carie dentaire ainsi que protège et lubrifie la langue et les autres tissus fragiles dans la bouche. La salive aide aussi à donner du goût aux aliments lors de leur ingestion.

### Quelles sont les causes de la bouche sèche?

#### Les médicaments

Les médicaments prescrits et non prescrits sont la cause la plus courante de la sécheresse de la bouche, soit dans une proportion de plus de 90 % de tous les cas.

En fait, de multiples médicaments sont associés à la sécheresse de la bouche, dont ceux utilisés pour traiter l'anxiété, la dépression, les allergies, les rhumes, l'acné, l'épilepsie, les troubles psychotiques, l'incontinence urinaire, l'obésité, la diarrhée et l'asthme.

Les types de médicaments généralement associés à la sécheresse de la bouche sont :

- les antihistaminiques (allergie);
- les antidépresseurs;
- les antidouleurs;

- les tranquillisants et les sédatifs;
- les médicaments pour contrôler l'hypertension artérielle;
- les décongestionnants.

#### Autres causes de sécheresse de la bouche

La sécheresse de la bouche peut être un effet secondaire d'une variété de maladies et d'infections, y compris le VIH/sida, la maladie d'Alzheimer, le syndrome de Sjögren, le diabète, la maladie de Parkinson, la fibrose kystique et les oreillons.

#### Effets secondaires de certains traitements médicaux

La radiothérapie effectuée dans les régions de la tête et du cou et, à un degré moindre, la chimiothérapie peuvent diminuer la production de salive.

#### Domage neurologique

Un dommage à un nerf près de la tête et de la région cervicale peut causer la sécheresse de la bouche.

#### Déshydratation

La sécheresse de la bouche peut être causée par des conditions conduisant à la déshydratation, comme les vomissements, la diarrhée, la fièvre ou la sudation excessive.

#### Habitudes de vie

L'alcool et la caféine peuvent contribuer au syndrome de la bouche sèche.

### Signes et symptômes de la bouche sèche

Voici les signes et les symptômes les plus courants du syndrome de la bouche sèche :

- besoin accru de siroter ou de boire des liquides;
- difficulté à parler;
- difficulté à avaler;
- sensation de brûlure ou de douleur dans la bouche;
- incapacité de manger certains aliments;
- sensation de goût diminué ou altéré;

- susceptibilité accrue à une infection buccale ;
- sommeil interrompu à cause de la soif ;
- difficulté à porter des prothèses amovibles ;
- carie dentaire et carie extensive ;
- gingivite (inflammation des gencives) ;
- perte de dents ;
- plaies douloureuses ;
- halitose (mauvaise haleine).

### L'importance de la découverte précoce du syndrome de la bouche sèche

Si vous avez un ou plusieurs des symptômes énumérés au point précédent, il est très important d'en parler à votre dentiste aussitôt que possible, et ce, même si vous n'êtes pas tout à fait certain d'être atteint du syndrome de la bouche sèche.

En effet, la reconnaissance précoce de ce syndrome peut sauver vos dents. Plus vous attendrez longtemps, plus il est probable que des dommages irréversibles à vos dents se produiront, entre autres des caries, des caries extensives ou la perte de dents. Votre dentiste pourra vous orienter vers un spécialiste en médecine buccale pour une évaluation et une prise en charge plus approfondies.

### Soulagement possible

Peu importe si les symptômes de la bouche sèche sont mineurs ou importants, ceux-ci peuvent avoir une répercussion négative sur la vie des personnes atteintes.

Voici certains gestes qui peuvent aider à soulager les douleurs associées au syndrome de la bouche sèche :

- brosser vos dents et passer la soie dentaire deux fois par jour ;
- boire beaucoup d'eau ;
- brosser vos dents avec une pâte dentifrice fluorée pour les protéger ;
- utiliser des substituts de salive offerts en vente libre ;
- éviter les rince-bouche contenant de l'alcool ;
- éviter l'alcool et la caféine ;
- mâcher de la gomme sans sucre ou sucer un bonbon sans sucre ;
- éviter les jus de citron, d'orange et de pamplemousse ;
- éviter les aliments trop salés ;
- éviter toute nourriture sèche (rôties, craquelins) ;

- respirer par le nez plutôt que par la bouche le plus souvent possible ;
- utiliser fréquemment un produit hydratant pour vos lèvres ;
- dormir avec un humidificateur dans votre chambre ;
- consulter régulièrement votre dentiste.

### Consultez votre médecin

Parlez-en à votre médecin si vous croyez que la sécheresse de votre bouche est causée par les médicaments que vous prenez. Il pourrait les remplacer par d'autres ne causant pas la sécheresse de la bouche ou en diminuer le dosage afin de minimiser les symptômes.

### Foire aux questions

#### Le syndrome de la bouche sèche est-il facile à diagnostiquer ?

Pas toujours. Il peut parfois être difficile de le diagnostiquer en raison de la nature subjective de la condition. Ce qui peut paraître une sécheresse grave de la bouche pour un patient peut ne pas causer un grand inconfort chez un autre patient. C'est pourquoi il est très important que vous discutiez des symptômes associés à la sécheresse de votre bouche avec votre dentiste, même si vous n'avez pas de symptômes le jour du rendez-vous.

#### Comment est diagnostiqué le syndrome de la bouche sèche ?

Parfois, le dentiste peut diagnostiquer la sécheresse de la bouche à partir de symptômes visibles chez le patient. Par exemple, un dentiste peut remarquer un manque de salive dans la bouche, une salive mousseuse, de la carie dentaire ainsi que des lèvres sèches et craquelées.

Dans certains cas, le miroir ou les instruments utilisés par le dentiste adhéreront ou se colleront aux parois de la bouche d'un patient. S'il n'y a pas de signes visibles, un diagnostic peut toutefois être posé après avoir discuté des symptômes avec le dentiste.

#### Pourquoi la sécheresse de la bouche est-elle plus courante chez les patients âgés ?

Les personnes de 65 ans et plus sont les plus vulnérables au syndrome de la bouche sèche parce qu'en général, elles prennent plus de médicaments que les personnes plus jeunes.

#### Qu'est-ce qu'un substitut de salive en vente libre ?

Il s'agit d'un produit spécialement conçu pour stimuler la production de salive et contribuer ainsi au soulagement des symptômes associés à la bouche sèche.

Parlez-en à votre dentiste. Il saura vous guider dans le choix du bon produit pour vous.

J'ai remis au patient (nom) : \_\_\_\_\_ ce feuillet d'information.

Date : \_\_\_\_\_

Signature du dentiste : \_\_\_\_\_