# Bouche sèche

les muqueuses de la bouche sont sèches lors la salivation est insuffisante.

**LES CONSEILS DE NINA:**

. Buvez fréquemment de l’eau. Ayez toujours une bouteille d’eau avec vous. Humectez longuement l’intérieur de la bouche avant d’avaler chaque gorgée.

. Pour stimuler la salivation, ajoutez à votre eau un peu de jus de citron.

. Mâchez du chewing-gum  ou sucez des bonbons sans sucre pour stimuler la salivation

. Un repas épicé stimule la salivation.

**A EVITER**

. Réduisez votre consommation d’alcool, de café, et de boissons à base de caféine

. Evitez les aliments salés et les boissons acides  qui provoque des douleurs dans une bouche trop sèche.

. Limitez votre consommation de gâteaux et autres sucreries

. Arrêtez de fumer. la fumée de tabac assèche la bouche.

**PRÉVENIR**

. Afin d’éviter la déshydratation de la bouche la nuit, mettre un humidificateur dans votre chambre à coucher.

. Si vous faites des bains de bouches, utilisez ceux qui sont sans alcool.

. Choisissez un dentifrice sans sodium lauryl  sulfate car

irrite les tissus buccaux.