



# Ślina

## Informacje dla pacjenta



Powiedz STOP próchnicy już DZIŚ  
– dla zdrowych zębów w przyszłości  
Central and Eastern European Chapter

**Colgate®**

Ślina odgrywa istotną rolę w utrzymaniu zdrowia jamy ustnej. Nawilża tkanki, bież udział w procesie trawienia i połykania, umożliwia artykulację oraz chroni zęby i błonę śluzową przed działaniem czynników biologicznych, chemicznych i mechanicznych.

Ślina produkowana jest przez gruczoły ślinowe. Jednym z poważnych zaburzeń wydzielania śliny jest **kserostomia**. **Kserostomia prawdziwa** jest wywołana obiektywnymi zaburzeniami wydzielania śliny. **Kserostomia rzekoma** (objawowa) spotykana jest u pacjentów odczuwających subiektywną suchość i pieczenie błony śluzowej, choć zachowana jest prawidłowa funkcja ślinianek.

Każda sytuacja, w której równowaga pomiędzy wydzielaniem śliny a zapotrzebowaniem na nią jest zachwiana, może stanowić problem kliniczny i być źródłem dolegliwości dla pacjenta.

**Główną przyczyną zaburzeń wydzielania śliny jest zażywanie leków z powodu współistniejącej choroby ogólnoustrojowej.**

Do grupy preparatów obniżających wydzielanie śliny zaliczamy:

1. Leki przeciwdepresyjne
2. Leki przeciwpsychotyczne
3. Leki uspokajające
4. Środki nasenne
5. Leki przeciwhistaminowe
6. Leki na nadciśnienie
7. Leki moczopędne
8. Leki stosowane w chorobie Parkinsona
9. Leki przeciwwymiotne
10. Leki wykrztuśne

Zażywanie kilku leków jednocześnie może potęgować uczucie suchości jamy ustnej.

Kserostomia może być również objawem chorób ogólnoustrojowych, np. cukrzycy, nadciśnienia czy nadczynności tarczycy.

**Objawem** obniżonego wydzielania śliny mogą być:

- » zmiany na błonie śluzowej - przebarwienia, owrzodzenia, zmiany zapalne
- » powiększone i bolesne przy dotyku gruczoły ślinowe
- » pęknięcia śluzówki jamy ustnej i języka
- » grzybica jamy ustnej
- » nieprzyjemny zapach z ust
- » nasiloną próchnica
- » zapalenia dziąseł i przyzębia
- » pieczenie („palenie”) podniebienia i języka
- » suchość i spękanie warg
- » trudności w połykaniu
- » zaburzenia odczuwania smaku
- » nieprzyjemny posmak w ustach
- » obecność lepkiej, gęstej a czasem pianistej wydzieliny
- » utrudniona, niewyraźna mowa.

Problem kserostomii jest szczególnie istotny w grupie pacjentów użytkujących uzupełnienia protetyczne. Ze względu na kontakt z ciałem obcym, które dodatkowo traumatyzuje okoliczne tkanki, należy zwrócić szczególną uwagę na komfort użytkowania protez zębowych, szczególnie tych o charakterze ruchomym. Pacjentom zaleca się bezwzględne zdejmowanie protez w okresie nocnym oraz okresowe dezynfekowanie preparatami podchlorynu sodu i chlorheksydyny.

# Zalecenia dotyczące pacjentów dotkniętych problemem kserostomii

---

- » konsultacja z lekarzem w celu ustalenia przyczyny kserostomii i ewentualnej zmiany leków ordynowanych z powodu choroby ogólnoustrojowej
- » stosowanie środków zaleconych przez lekarza, które stymulują wydzielanie śliny lub są ślinozastępcze tzw. sztuczna ślina
- » szczotkowanie zębów miękką szczoteczką przynajmniej 2 razy dziennie z użyciem łagodnej, niskoabrazyjnej pasty z fluorem o niedrażniącym smaku
- » unikanie produktów zawierających laurylosiarczan sodu, będący czynnikiem sprzyjającym powstawaniu aft
- » miejscowe stosowanie preparatów na bazie fluoru
- » regularne korzystanie z nici dentystycznej
- » częste płukanie jamy ustnej wodą
- » ssanie kostek lodu
- » wybieranie wilgotnych produktów zawierających dużo składników odżywczych
- » unikanie lepkiego pożywienia bogatego w cukry proste
- » odpowiedni podaż płynów- woda lub napoje bezcukrowe i bezkofeinowe, popijane małymi łykami przez cały dzień
- » wykluczenie z diety potraw ostrych i słonych
- » ograniczenie palenia papierosów i unikanie alkoholu.
- » regularne wietrzenie pomieszczeń, stosowanie nawilżaczy powietrza i udrażnianie nosa w celu uniknięcia oddychania przez usta w porze nocnej
- » wizyty kontrolne u dentysty przynajmniej 3 razy w roku