

# Conseils en cas de sécheresse buccale



## SE BROSSER LES DENTS RÉGULIÈREMENT

Notamment après chaque repas et lorsque vous en ressentez le besoin.



### Recette :

solution saline pour se rincer ou s'humidifier la bouche  
1 cuillère à café de sel de mer + 75 cL d'eau.

## LUBRIFIER LES ALIMENTS

Ajouter des sources de gras et/ou des sauces dans vos plats pour faciliter la déglutition : crème, huile, beurre.



## PRIVILÉGIER LES ALIMENTS ONCTUEUX / MOUSSEUX

Les textures lisses et/ou compacts sont particulièrement adaptés par exemple : soupe, potage, flan, crème, purée etc...

## SUCER DES BONBONS À LA MENTHE OU AU CITRON, DES GLAÇONS, DE LA GLACE PILÉE DES GLACES À L'EAU OU DES SORBETS

Les glaçons ou, ponctuellement, les bonbons mentholés peuvent lubrifier la bouche et faciliter la déglutition (utilisation d'un brumisateur possible).



## S'HUMIDIFIER RÉGULIÈREMENT LA BOUCHE ET BOIRE RÉGULIÈREMENT

Rincer votre bouche à plusieurs reprises dans la journée (et en particulier avant de manger) .

Garder une bouteille d'eau près de votre lit la nuit, à portée de main.

Privilégier l'eau gazeuse à l'eau plate.

L'eau citronnée peut également être une alliée.



## ÉVITER LES ALIMENTS FARINEUX

Ils sont susceptibles de laisser des dépôts sur la muqueuse. Éviter : les pâtes à tarte, les pomme de terre ou les préparations à base de farine.

