



LS Dental

怡保 · Dr. Kent Teoh

患者指南

如何应对 口干

唾液默默保护你的牙齿。唾液变少时，蛀牙就迅速发展 — 但你能做的有很多。

● 药物

● 干燥综合症

● 蛀牙快

口干为何重要

唾液远不止让你舒服。它会**冲走食物, 中和酸, 对抗细菌**, 还帮助你品尝、咀嚼和吞咽。唾液太少, 口腔就失去天然防线 — 于是**蛀牙会很快出现**。



冲洗与清洁

清走食物和残渣



中和酸

缓冲导致蛀牙的酸



对抗细菌

抑制细菌和念珠菌



味觉与吞咽

让进食和说话更容易

风险: 持续口干（口干症）会导致蛀牙迅速发展 — 常在**牙龈线和牙根处** — 还有念珠菌感染和嘴唇疼痛、皸裂。

常见成因

目前最常见的成因是**药物** — 数百种药都把口干列为副作用。但也值得排查其他成因。

药物

许多日常药物 — 用于**血压、过敏、情绪、膀胱和止痛** — 都会减少唾液。同时用药越多，越干。

干燥综合症

一种自身免疫病，会**同时使口腔和眼睛干燥** — 若两者都干，值得看医生。

疾病与治疗

糖尿病、脱水，以及头颈部的放疗或化疗。

日常因素

焦虑、张口呼吸或打鼾、吸烟、酒精和咖啡因 — 且随年龄增长更常见。

别自行停药：若药物似乎是成因，医生可能调整剂量或更换 — 请询问，而非自行停药。

既舒适又防蛀

两个目标：**缓解干燥**，并**保护牙齿**免受干燥带来的蛀牙。日常小习惯两者兼顾。

● 缓解干燥

- 常小口喝水；随身带瓶
- 无糖口香糖或含片促进唾液
- 唾液喷雾或凝胶缓解
- 减少咖啡因、酒精和吸烟；卧室加湿器

保护牙齿

- 含氟牙膏 — 必要时用更高浓度的
- 全天避免含糖小口啜饮
- 更频繁的牙科检查
- 只用无酒精漱口水

何时看医生：你的**眼睛也干**、随新药出现，或久久不消 — 成因往往可治。

不只是口渴？

人人偶尔会觉得干。持续的**口干**若影响进食、说话或睡眠就值得处理 — 尤其为了你的牙齿。

○ 整天黏腻、干燥的感觉

|| 吞咽困难或长时间说话困难

= 嘴唇皸裂、舌头疼痛、口臭

🏠 新发或快速的蛀牙，尤其在牙龈线

口干久久不消？

我们帮你保持舒适，并保护牙齿免于蛀坏。

 wa.me/601111896237