

口乾燥症 (Xerostomia, zĕr-stĕm-) 是因為缺少唾液而致口乾的醫學術語。口乾會導致飲食和說話困難，還能導致口臭 (口氣)。唾液可潤滑口腔、沖走食物顆粒、平衡口腔酸度及使牙齒再礦化，沒有唾液，就很容易形成 齲洞，發生其他感染。

老年人尤其容易發生口乾，因為他們常需服用多種藥物控制在其一生中患上的各種疾病。老年人還因為包括但不限於年齡、吸煙和口腔衛生習慣在內的一些因素，使其牙齒暴露牙根的可能性也更大。牙周的牙骨缺失後，牙根表面便會暴露出來，這常常是由 牙齦疾病所導致的。牙根表面缺乏牙釉質的保護，因此更容易形成齲洞。牙根表面暴露和口乾同時存在，加大了形成齲洞的可能性。

### 您怎麼知道自己口乾？

令人驚訝的是，您可以在沒有意識到的情況下出現此狀況！如果您的嘴巴或喉嚨感覺粘粘的或乾燥；如果您的嘴唇容易開裂；如果您經常在口中長瘡；或者如果舌頭變紅、乾澀或許感覺刺痛，可能會出現口乾症狀。

### 口乾的原因

**藥物:** 藥物是導致口乾最常見的因素；現在知道有 400 多種常用處方藥和非處方藥都可導致口乾。

**放療和化療:** 因頭頸部癌症而接受放療或化療的人會出現口乾燥症。他們的唾液腺可被永久性破壞，唾液的量會減少和/或其粘稠度也會改變。

**疾病:** 口乾可能是潛在疾病的徵兆，如糖尿病或 Sjögren 綜合征，後者是免疫細胞攻擊破壞淚腺和唾液腺的一種疾病。

**物質快用:** 口乾是物質濫用的常見症狀，因為很多藥物都會減少唾液分泌。濫用者的齲洞和牙齦疾病發生率較高，並且甲基苯丙胺使用者常形成一種稱作「**甲基苯丙胺口**」的狀況。

### 解決辦法

儘管口乾燥症沒有治癒辦法，但可以採取措施幫助控制這一疾病。大量飲用水和/或無糖 飲料。咀嚼無糖口香糖或吮吸含**木糖醇**的無糖薄荷；這些物品刺激唾液分泌，木糖醇幫助保護牙齒不形成齲洞。避免使用煙草、咖啡因和酒精。若您使用漱口水，確保它不含酒精。使用唾液替換劑幫助潤滑口腔；唾液替換劑可在藥店購買。同醫生商談，換用不會導致口乾的藥物。

最後，務必定期看 CDA 會員牙科醫師，讓他/她能提供保護性的氟化物治療及對保持牙齒和口腔健康必不可少的其他保健。



暴露牙根上的齲洞



受口乾影響的舌