

구강건조증 환자가 지켜야 할 생활수칙

- ① 물을 조금씩, 자주 그리고 충분히 섭취하여 입안이 마르는 느낌이 들지 않도록 합니다. 물은 하루에 2리터가량 섭취해야 합니다.
단, 밤에 주무시기 전에 너무 많은 양의 물을 마시지 않도록 합니다.
- ② 식사는 자극적이지 않은 음식위주로 꼭꼭 씹어 먹습니다.
씹는 동작을 통해 양쪽 뺨 옆 침샘이 자극되어 침이 나올 가능성이 더욱 많아 집니다. 그리고 가능하다면 약간 시큼한 과일종류를 섭취하려고 노력해 보십시오. 신맛이 침샘을 자극해 침을 잘 나오게 할 수 있습니다.
- ③ 입술이 마르지 않도록 입술에 바세린 등 보호제를 자주 바릅니다.
단, 입술에 혀로 침을 바르는 일은 피하도록 하십시오. 오히려 입술이 건조해 진답니다.
- ④ 수면 중 건조하지 않도록 방의 습기는 적절히 유지합니다. 수면 중 가습기를 이용하시는 것이 좋습니다.
- ⑤ 얼굴(귀 밑, 뺨) 마사지와 습기가 있는 온찜질을 통하여 침샘을 자극합니다.

전북대학교 치과병원 구강내과

063)250-2054