عندما يجف الفم من اللعاب.. ما العمل؟



قلة اللعاب في الفم مشكلة شائعة لدى الكثيرين، وقد يعتبرها البعض مشكلة صغيرة، لكنه في الواقع يسبب إزعاجاً كبيراً، كما أن جفاف الفم يؤثر في مدى إستمتاع المريض بتناول الطعام ويضر بصحة الأسنان والفم. لأنّ اللعاب يقوم بوظائف كثيرة، من أهمها الحد من التسوس من خلال منع تكاثر البكتيريا في الفم، وغسل الفم من بقايا الطعام ومن الطبقة الجيرية، وتقوية القدرة على الإحساس بمذاق الأطعمة وتسهيل بلعها، هذا عدا عن كون الأنزيمات الموجودة في اللعاب تُسهم في عملية الهضم، فإنّ جفاف الفم من اللعاب يمكن أن يسبب مشاكل حقيقية. - جفاف: إذا كان الفم لا يفرز قدراً كافياً من اللعاب، فيمكن للمريض أن يلاحظ العلامات والأعراض التالية: · جفاف الفم. · لعاب لزج ومخاطي. · بشرة متقرحة ومتشققة عند زوايا الفم. · شفاه متشققة. · رائحة نَفَس كريهة. · صعوبة في الكلام والبلع. · إلتهاب الحلق. · تَغيّر الإحساس بمذاق الأكل. · عدوى فطرية في الفم. · تَزايُد الجير والتسوس في الأسنان والإصابة بأمراض اللثة. · ولدى النساء خاصة يتسبب جفاف الفم في إلتصاق أحمر الشفاه بالأسنان. - أسباب كثيرة هي الأسباب التي يمكن أن تقف وراء جفاف الفم، نذكر منها: · الأدوية: فهناك مئات الأدوية، بما فيها تلك التي يمكن تناولها من دون وصفة الطبيب، لها أعراض جانبية تتضمن جفاف الفم. ومن أكثر الأدوية تسبّباً في جفاف الفم، تلك التي تُستعمل في علاج الإكتئاب والقلق. والأنتيهيستامينات والأدوية المزيلة للإحتقان،

وأدوية إرتفاع الضغط وأدوية الإسهال، وأدوية إسترخاء العضلات، وأدوية السلس البولي وأدوية مرض "باركنسون". · السن: التقدم في العمر ليس عاملاً مسبّباً لجفاف الفم، إلا أنّه لوحظ أنّ الأشخاص كبار السن يكونون عادة أكثر الفئات العمرية تناولاً للأدوية، والتي تسبب بدورها جفاف الفم. ومن جهة أخرى، فإنّ الأشخاص كبار السن يكونون مصابين بأمراض أو مشاكل صحية مختلفة، قد يكون جفاف الفم أحد أعراضها. · علاج السرطان: فالعلاج الكيماوي الذي يتلقاه مرضى السرطان، يمكن أن يُغيّر طبيعة وكمية اللعاب الذي يفرزه الفم، كما يمكن للعلاج بالأشعة في منطقتي الرأس والرقبة، أن يضر بالغدد التي تفرز اللعاب، ويسبب نقصاً ملحوظاً في كمية اللعاب الذي يتم إفرازه. · خلل في العصب: حيث يمكن أن تصبح الإصابة بجرح، أو إجراء عملية سببت ضرراً للعصب على مستوى الرأس أو الرقبة، أحد الأسباب وراء جفاف الفم. · أسباب صحية أخرى: يمكن أن يكون جفاف الفم نتيجة أمراض معيّنة أو نتيجة علاجها، ومن هذه الأمراض نذكر بعض الأمراض المناعية وداء السكري ومرض "باركنسون"، والإيدز والأمراض المرتبطة بالقلق والأرق والإكتئاب. عند الإصابة بمرض "الزهايمر" أو يعتقد، بأنّه يعاني جفاف الفم، وذلك على الرغم من أن غدد إفراز اللعاب تعمل بشكل جيّد. · الشخير: الشخير والتنفس أثناء النوم بفم مفتوح، يمكن أيضاً أن يُسهم في جفاف الفم. · التدخين: من شأن التدخين أو تناول التبغ في شكل علكة أيضاً أو يسبب جفاف الفم. - جرعات: أوّل ما يجب التفكير فيه عند طلب العلاج، هو إيجاد حلول للأسباب الكامنة وراء جفاف الفم، فإذا كان جفاف الفم ناتجاً عن تناول أدوية بعينها، رأى الطبيب أنها هي السبب في جفاف الفم، فإنّه قد يلجأ إلى تعديل جرعات الدواء أو تغيير الأدوية التي يتناولها المريض لتفادي مشكل جفاف الفم، وقد يعمل الطبيب أيضاً على وصف أدوية محفّزة لإفراز اللعاب. كما أن أمراضاً أخرى، مثل جفاف أو إنسداد الأنف أو القلق والأرق هي أمراض يمكن علاجها. - إجراءات مهمة: هناك مجموعة من الخطوات التي تفيد في القضاء على حالة جفاف الفم مهما كانت مسبباته، نذكر منها: · ارتشاف جرعات صغيرة من الماء البارد بين الفينة والأخرى، أو رش الفم به. كما ينصح المريض بوضع زجاجة ماء بارد قرب سريره عند النوم. · وضع مكعبات الثلج في فم المريض ومصّها. · تناول علكة خالية من السكر يساعد كثيراً في إدرار اللعاب في الفم. · تناول قطع من الأناناس أو البطيخ شبه المجمّد، يعطي مفعولاً مريحاً في هذا الصدد. · بعض الناس يجدون راحتهم في مَص السكاكر لأنّها تدر اللعاب، إلا أن إستعمالها له مفعول سلبي كبير، حيث تؤدي السكاكر والحلويات إلى الإصابة بتسوس الأسنان. · الإقلاع عن أو التقليل من تناول المواد التي تحتوي على مادة الكافيين أو الكحوليات، وهي كلها مواد مُدرّة للبول، أي تجعل الشخص يذهب مرات عديدة إلى المرحاض،

وهذا في حَدّ ذاته شيء يمكن أن يسبب الجفاف. أما مادة الكافيين، فنجدها في الشاي والقهوة والمشروبات الغازية، كما تدخل في تركيب بعض الأدوية. - لعاب صناعي: إن لم تنفع مع جفاف الفم كل النصائح السابقة، فإنّ الطبيب قد يصف للمريض عبوة رشاشة أو جيلاً يؤدي دور اللعاب في الفم، غير أن مفعول هذه الجرعات يزول سريعاً، ما يجعل المريض مضطراً إلى إعادة إستعمالها بين الفينة والأخرى. وعموماً فبعض الناس يشعرون بأن منتجات اللعاب الصناعي تساعد المريض أكثر من غيرها. - محفزات: في حالات عديدة من حالات جفاف الفم، تكون الغدد التي تفرز اللعاب متضررة، لكنها لم تتوقف تماماً عن العمل، لهذا يمكن تحفيزها على العمل باستهلاك العلكة أو بعض الأدوية التي في إمكانها القيام بهذا الدور بإعطاء دفعة للغدد اللعابية، وهذا الحل يتم اللجوء إليه بعد فشل جميع الحلول المذكورة سابقاً.