



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

Tytuł: Zalecenia dla pacjenta z suchością jamy ustnej (kserostomia).

Opracowanie: mgr pielęgniarstwa Sylwia Góral specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa anestezyjologicznego i intensywnej opieki oraz pielęgniarstwa chirurgicznego.

Kserostomia to subiektywne odczucie suchości w ustach:

- Prawdziwa - spowodowana zmniejszonym wydzielaniem śliny.
- Rzekoma - nie ma związku z poziomem wydzielania.

Przyczyny:

- Choroby ogólnoustrojowe, w wyniku których dochodzi do upośledzenia czynności gruczołów ślinowych, m.in. nadczynność tarczycy, reumatoidalne zapalenie stawów, cukrzyca, choroba Parkinsona, choroba Alzheimera, AIDS, choroby gruczołów ślinowych lub zmiany degeneracyjne zachodzące w nich z wiekiem (starzenie się organizmu).
- Działanie niektórych leków, m.in. moczopędne, antyarytmiczne, immunosupresyjne, przeciwpadaczkowe, przeciwdepresyjne, przeciwzapalne, stymulujące układ immunologiczny czy obniżające ciśnienie krwi.
- Zbyt mała podaż płynów.
- Wynik działania stresu.
- Radioterapia w obrębie głowy i szyi.

Objawy wskazujące na suchość w ustach:

- Pieczenie języka.
- Pęknięcie warg i ich spierzchnięcie.
- Suchość gardła.
- Chrypka.
- Uczucie lepkości w jamie ustnej.
- Zaburzenia połykania.
- Trudności w mówieniu — konieczność sięgania po napój w trakcie dłuższej wypowiedzi.





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

- Metaliczny posmak w ustach.
- Nieprzyjemny zapach z ust.
- Skłonność do stanów zapalnych jamy ustnej, w tym zakażeń grzybiczych oraz rozwoju próchnicy zębów.
- Trudność w użytkowaniu protez ruchomych – pogorszenie ich tolerancji i stabilności.
- Spadek apetytu.
- Powstanie niedoborów żywieniowych.
- Ogólne pogorszenie nastroju i jakości życia.

Postępowanie w kserostomii:

- Przyczynowe - konieczna konsultacja lekarska.
- Objawowe:
 - ✓ substytuty śliny, tzw. sztuczna ślina, która nawilża i powleka błonę śluzową jamy ustnej, zapobiegając na jakiś czas uczuciu suchości w ustach (sztuczna ślina może występować w postaci sprayu do jamy ustnej, żeli, tabletek do ssania, płynu czy gum do żucia). Jeśli jest dodatkowo wzbogacona związkami fluoru, będzie działać korzystnie na zęby, zmniejszając ryzyko rozwoju próchnicy,
 - ✓ stosowanie tabletek zwiększających wydzielanie własnej śliny,
 - ✓ regularne wizyty u dentysty, leczenie ubytków próchnicowych, stanów zapalnych jamy ustnej, korzystanie z profilaktyki fluorkowej i zabiegów higienizacyjnych,
 - ✓ odbycie instruktażu higieny jamy ustnej z dobrem akcesoriów i środków do pielęgnacji u higienistki stomatologicznej lub lekarza dentysty,
 - ✓ dobra higiena użytkowanych protez dentystycznych,
 - ✓ unikanie w diecie cukrów, które sprzyjają rozwojowi próchnicy, a także suchych, ostrych i gorących potraw podrażniających błonę śluzową,
 - ✓ zaprzestanie palenia papierosów i picia alkoholu.

Domowe sposoby na suchość w ustach

- Płukanki z siemienia lnianego, malwy i prawoślazu (powlekają błonę śluzową, zmniejszają uczucie suchości w ustach).
- Kilkuminutowe żucie bezcukrowych gum, ssanie twardych bezcukrowych cukierków





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,
Przewlekle Niepełnosprawnych
oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel. 12 44-67-500
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

i kostek lodu.

- Ssanie kostek ananasa (świeżego lub z puszki).
- Gryzienie twardych warzyw, jak marchew czy seler (pobudza wydzielanie ślinianek).
- Częste popijanie wody niegazowanej.

Bibliografia

1. M. Czerżyńska, P. Orłow, M. Choromańska, *Skutki uboczne radioterapii nowotworów głowy i szyi. Metody leczenia odczynów popromiennych w jamie ustnej*, „Pediater Med Rodz”, nr 13(1) 2017.
2. U. Kaczmarek, *Suchość jamy ustnej – etiologia, częstość występowania i rozpoznanie na podstawie piśmiennictwa*. „Czas. Stomatol.”, nr 1 2007.
3. M. Skiba, M. Kusa-Podkańska, J. Wysokińska-Miszczuk, *Wpływ stanu jamy ustnej na jakość życia osób w wieku starszym*. „Gerontologia Polska”, tom 13, nr 4.
4. Pochwalski M, Wojtowicz A. *Suchość jamy ustnej – kserostomia – przyczyny, objawy, metody leczenia – przegląd piśmiennictwa*. Nowa Stomatol. 2023; 4: 211-216.10.
5. Węgrzyn M, Wróbel A, Roemer-Ślimak R i wsp., *Kserostomia u pacjentów geriatrycznych. Problemy i możliwości terapeutyczne — przegląd literatury*. Forum Med Rodz. 2018; 12(5): 197-203.
6. R. Górka. *Choroby błony śluzowej jamy ustnej. Podręcznik dla studentów i do LDEK*. Edra -Urban & Partner 2023.

