



Tanácsok szájszárazság esetén:

- Napi 2-2,5 liter folyadékbevitel (sima víz, esetleg enyhén citromos víz, ha nincs bármiféle reflux vagy gyomor panasza)
- Műnyál használata kellemesebbé teszi a szájnyalkahártyát, drogériában, patikában kapható. Szükség esetén használható. (Xerostemin műnyál szájspray, Xeromed szájspray, Bioténe nyálpótló gél, Dentaïd Xeros szájspray)
- Kerülni kell a csípős, fűszeres, erős és panírozott ételeket, a szénsavas üdítőket, alkoholos italokat.
- A tea és a kávé szárítja a nyálkahártyát, ezért egy bögre tea vagy kávé elfogyasztása után vizet kell inni.
- Cukormentes cukorkák, rágók fogyasztása elősegítheti a nyáltermelés elindulását pl. pemetefű cukorka.
- Javasolt Salvus vizes öblögetés. Alkohol és mentol tartalmú szájvizek használata nem ajánlott, szárító hatásúak és felmarhatják a szájnyalkahártyát.
- Mentolos fogkrémek használata nem javasolt. Mentol mentes fogkrémek: Oral7 szájhidratáló fogkrém, Tepe Pure.