

À L'ATTENTION PERSONNELLE DE \_\_\_\_\_

FICHE CONSEIL N° **9.06**

Rubrique : Les dents et la santé

## La salive : un désinfectant naturel de notre bouche

**La salive est notre meilleure alliée contre la carie dentaire et les infections des muqueuses orales.**

Chacun possède trois paires de glandes salivaires principales qui sécrètent en moyenne 1,5 litre de salive par jour.

La salive est composée à 98% d'eau, à 0,5 % de protéines et d'une multitude d'ions minéraux/calcium, de fluorures, de phosphates, etc.

Ces proportions varient d'un individu à l'autre, et chez une même personne, en fonction du stress, du tabagisme, des cycles hormonaux et d'un éventuel défaut de fonctionnement des glandes salivaires.



### Rôle de la salive

La salive initie la digestion en imprégnant le bol alimentaire. En le lubrifiant, elle facilite la mastication et la déglutition.

Autre rôle majeur, la salive neutralise l'acidité buccale. Une chute de sécrétion salivaire augmente cette acidité et peut être à l'origine de caries et de gingivites.

Par ailleurs, en apportant du calcium, du phosphate et des fluorides, la salive renforce la reminéralisation de l'émail et répare ainsi les micro altérations que subit quotidiennement l'émail de nos dents.

Enfin, la salive est dotée d'un pouvoir cicatrisant sur les plaies internes, provoquées notamment par la mastication. Elle contient certaines protéines capables de détruire les micro-organismes étrangers et de diminuer le risque de candidoses.

### Diminution du flux salivaire

Le flux salivaire peut parfois diminuer. La salive vient alors à manquer, soit à cause d'une maladie auto-immune (le syndrome de Gougerot-Sjögren ou la polyarthrite rhumatoïde), soit à la suite d'une irradiation des glandes salivaires par radiothérapie de la tête et du cou, soit encore lors de la prise de certains médicaments tels que les antihistaminiques, les antidépresseurs ou les neuroleptiques.



### Comment remédier à la sécheresse buccale ?

Cette sécheresse donne alors une langue pâteuse. On a du mal à s'exprimer, à avaler. Une infection des muqueuses peut survenir, ainsi que des caries.

Pour stimuler le flux salivaire voici tout d'abord les moyens classiques :

- le goût acide (jus d'agrumes, pommes)
- les chewing-gums et pastilles (sans sucre), car la mastication stimule la salivation
- les substituts salivaires
- le gel buccal qui humecte les muqueuses
- le spray d'eau, moyen à la fois simple et pratique

Enfin il existe des médicaments à prendre par voie orale qui stimulent la salivation.

Attention: La mastication du chewing-gum est déconseillée si vous portez un appareil orthodontique ou certains types de prothèse.

*Outre son rôle dans la digestion, la salive participe activement à la protection de la cavité bucco-dentaire*

*La prise de certains médicaments peut entraîner une diminution du flux salivaire*

### Nos conseils

- Les traitements de la diminution du flux salivaire sont établis en fonction de la cause qui les provoque.
- Afin d'éviter des troubles plus sérieux, ne tardez pas à consulter votre praticien si vous ressentez une gêne.