

### **Você é bom de saliva ?**

A saliva é composta por 99% de água. A outra parte é constituída de enzimas, imunoglobulinas (anticorpos salivares), além de sódio, potássio, cálcio, cloreto e flúor.

A falta de saliva (“boca seca”) pode causar cáries, candidíase, mau hálito, doenças gengivais, dificuldade para engolir e falar, dor na língua, perda do paladar e alteração da voz. A boca seca, conhecida na área de saúde como xerostomia, pode ser causada pela idade avançada (atrofia das glândulas salivares), efeito colateral de certos medicamentos (antidepressivos), hábitos, síndrome de Sjögren, diabete mellitus, problemas psiquiátricos.

O indivíduo com xerostomia, independentemente da causa, deverá procurar um profissional (cirurgião dentista) com mais frequência. O paciente deverá manter-se bem hidratado, ingerindo bastante água.. Mas, caso a falta de saliva seja irreversível, pode ser usada saliva artificial, que não soluciona o problema, mas minimiza seus efeitos. Esta saliva artificial pode ser encontrada comercialmente e de forma manipulada. O uso de gomas de mascar sem adição de açúcar, medicamentos que estimulem a salivação, bem como uma dieta rica em proteínas e vitaminas também ajudam a controlar os sintomas.