**Conseils alimentaires en cas de sècheresse buccale**

La chimiothérapie et la radiothérapie peuvent diminuer le flux salivaire ou épaissir la salive, entraînant ainsi une gêne à la déglutition. Il est alors nécessaire de rendre l'alimentation plus onctueuse pour pouvoir l'avaler plus facilement.

* Pensez à vous **hydrater régulièrement** sur la journée (1.5L/jour minimum) et buvez souvent, de petites quantités, en mangeant, et en dehors des repas ,
* Ayez une  **bonne hygiène dentaire** en vous brossant les dents après chaque repas,
* Mastiquez bien vos aliments et **adaptez la texture** de vos plats à vos sensations buccales (alimentation mixée, lisse, liquide, s’avalant plus facilement),
* **Evitez les aliments secs** (biscottes, semoule…) ou durs à mâcher (pain dur, gruyère...),
* Donnez une **texture plus onctueuse** aux aliments. Ajoutez de la sauce, du bouillon, du jus aux viandes, féculents et légumes; de la mayonnaise aux entrées ; de la crème fraîche et du fromage blanc aux desserts. Utilisez plus de sauces ou de jus pour manger.
* Vous pouvez **graisser votre bouche** avec une cuillère de crème au début du repas,
* **Evitez les aliments irritants, acides,**
* Evitez de boire trop de caféine (café, thé, cola..) : cela peut déshydrater encore plus,
* Supprimez ou réduire l'alcool et le tabac,
* Sucez des sorbets, des glaçons, des bonbons acidulés ou mâchez des chewing-gums pour **stimuler la salivation**. L’eau gazeuse peut également favoriser la salivation,
* Utilisez un **brumisateur** pour vous rafraichir la bouche,
* Humidifier les lèvres et protégez les par un corps gras type stick à lèvres,
* Enfin il existe des **substituts salivaires** type BIOXTRA que vous pouvez demander à votre médecin traitant.