

## ► Association Les Dents La vie

📍 58, avenue de Wagram 75017 Paris

☎ Tel. : +33 6 00 00 00 00

🌐 www.lesdentslavie.org

# La salive : un protecteur naturel de notre bouche

**La salive est notre meilleure alliée contre la carie dentaire et l'infection 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, de calcium, de fluorures, de phosphates, etc. Ces proportions varient d'un individu à l'autre 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 ne lutte plus contre cette acidité ce qui peut être à l'origine de caries et de gingivites.

► La salive renforce la reminéralisation de l'émail et répare ainsi les micro-altérations que subit quotidiennement l'émail de nos dents.

**À noter :** en cas de grignotages répétés, la salive n'a pas le temps de jouer son rôle protecteur contre les attaques acides d'origine bactérienne.

► 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, soit à cause de certaines maladies, soit lors de la prise de médicaments tels que antihistaminiques, antidépresseurs..., soit à la suite d'une irradiation des glandes salivaires par radiothérapie de la tête et du cou.

### Comment remédier à la sécheresse buccale ?

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 sucres), car la mastication stimule la salivation.
- > Les substituts salivaires, le gel buccal qui humecte les muqueuses.
- > Le brumisateurs d'eau, 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.

## À SAVOIR

**Le manque de salive donne une langue pâteuse.** On a du mal à s'exprimer, à avaler. Une infection des muqueuses peut survenir, ainsi que des caries.

**Afin d'éviter des troubles plus sérieux,** ne tardez pas à consulter votre praticien dès que vous ressentez une gêne.