

## Rimedi contro la bocca secca, amara e asciutta

**Pubblicato:** Lunedì 18 Dicembre 2017



Molto spesso la bocca potrà presentarsi secca, amara oppure asciutta a seconda di diverse cause e origini scatenanti. Generalmente, la maggior parte dei casi presenta un'incidenza temporanea per la quale non occorrono terapie e visite mediche specifiche, ma è fondamentale distinguere ogni possibile origine al fine di escludere patologie più serie.

### Cosa Fare se si ha spesso la bocca amara

La sensazione di una bocca amara può rivelarsi un disturbo molto comune, temporaneo oppure originato da specifiche patologie in presenza di ulteriori sintomi in accompagnamento.

Tra le cause più frequenti causanti bocca amara si trovano: gravidanza, fumo, ciclo mestruale, stress, alimentazione scorretta, tumore allo stomaco, patologie epatiche, problemi alla colecisti, infezioni orali, patologie metaboliche, intolleranze alimentari, scarsa igiene orale, farmaci.

Contro i sintomi di una **bocca amara** si potranno utilizzare diverse tisane al tarassaco, carciofo, ortica, cardo mariano, cicoria, oltre a seguire un'alimentazione corretta e un apporto adeguato di acqua giornaliero, evitando alcool, alimenti acidi, alimenti grassi, piccanti, snack confezionati, preferendo frutta e verdura e farine integrali ricche di fibre.

Oltre ad una corretta alimentazione si consiglia di svolgere, qualora fosse possibile, anche una sana e costante attività fisica, evitando il digiuno, lavandosi i denti ad ogni pasto.

### Rimedi per una Bocca Secca e Asciutta

I sintomi di una bocca secca vengono anche definiti con il termine medico xerostomia e sono accompagnati da una sensazione persistente e fastidiosa di secchezza all'interno della bocca e a livello salivare della stessa. Tale secchezza delle fauci può protrarsi soltanto per poche ore, oppure per alcuni giorni, soprattutto in presenza di uno stato di nervosismo e stress, fenomeni che sono in grado di alterare le ghiandole di secrezione.

Quando la secchezza si protrae per più tempo, persistendo con il passare delle settimane, è tuttavia possibile riscontrare la presenza di una qualche patologia. I sintomi più comuni sono rappresentati da una salivazione pastosa, ulcere sulle cavità interne, labbra screpolate, infezioni del cavo orale e della lingua, alitosi, carie dentali.

Ci si chiede spesso quali possano essere le principali cause di questo fastidioso problema. Le cause possono differenziarsi in stress, disidratazione, reflusso gastroesofageo, utilizzo di farmaci diuretici, farmaci antidepressivi, farmaci antipertensivi, tonsillite, febbre, stomatite, tumori, gastrite, patologie epatiche e renali, fibromialgia, diabete, sindrome di Sjogren, patologie della tiroide, fumo.

Ma una bocca secca può essere causata da batteri, infezioni virali e fungine per le quali il proprio medico curante prescriverà le adeguate terapie farmacologiche. In presenza di patologie autoimmunitarie sarà necessario rivolgersi al proprio medico curante. Nella maggior parte dei casi sarà

prescritto un gel per favorire l'azione salivare, mentre nel resto delle patologie a carico della ghiandola salivare sarà possibile assumere un collirio sia oculare che orale estratto dalla pianta pilocarpina.

Se il problema di secchezza della bocca è solo una cosa momentanea, è possibile che si tratti di un semplice problema provvisorio. Nella maggior parte dei casi il problema si potrà risolvere facilmente modificando il proprio regime alimentare, ossia cambiando la propria alimentazione, o seguire una corretta igiene orale.

Ci sono alcuni alimenti, come i carciofi, che aiutano in maniera naturale il risolversi del problema. Nel caso specifico, sarà importante assumere carciofi, anche sotto forma di tisane e decotti, magari assieme al cardo mariano, alla salvia ed al prezzemolo. Come rimedio alternativo, prima di provvedere all'uso di farmaci, si potrà ricorrere anche all'agopuntura.

Un altro dei rimedi naturali maggiormente consigliati consiste nel riporre una fetta di limone all'interno della bocca. Si potranno inoltre consumare un maggior numero di alimenti ricchi di vitamina C, anche sotto forma di compresse o di integratori. Per chi ama mangiare la frutta fresca si consigliano, oltre al limone ed all'arancia anche l'ananas ed il kiwi, alimenti che oltre a dare una sensazione piacevole al palato sono in grado di favorire la salivazione. Se si preferisce il gusto aspro del limone, in questo caso potrà anche essere morso. Si consiglia di ripetere quest'ultima operazione più volte al giorno.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it