

Kotihoito-ohjeet herkälle ja kuivalle suulle

Käytä

- erityisesti herkälle suulle suunniteltuja vaahtoamattomia hammastahnoja.
- suun huuhteluun fysiologista keittosuolaliuosta (apteekista valmista liuosta tai sekoita pieni määrä suolaa lasilliseen vettä) ja laimeaa kamomillateetä.
- kuivan suun limakalvoille ruokaöljyä.
- suun kostutukseen apteekeista saatavaa kosteuttavaa geeliä, alkoholitonta suuvettä tai keinosylkeä.

Juo vettä mehujen sijaan

Pureskele ksylitolituotteita (pastillit, purukumit).

Vältä

- sitrushedelmiä ja happamia vihanneksia, koska ne ärsyttävät limakalvoja.
- voimakkaasti maustettuja ruokia.
- voimakkaita juustoja.
- liian kuumaa/kylmää ruokaa.