

## | Favoriser le goût

Stimuler la production de salive qui aidera à amplifier les goûts



### LA SALIVE :

- Premier mécanisme de digestion
- Humidifie les aliments, facilite la mastication et la déglutition
- Protège les dents contre l'acidité
- Désinfecte et cicatrise

### UN MANQUE DE SALIVE PEUT DÉCOULER DE PLUSIEURS CAUSES :

- Prise de médicaments (antihistaminiques, décongestionnants, antidépresseurs, diurétiques ou autres médicaments contre l'hypertension artérielle)
- Maladies (diabète, polyarthrite rhumatoïde par exemple)
- Dérèglement hormonal



### CONSEILS PRATIQUE POUR STIMULER LA SALIVATION :

- Boire suffisamment d'eau ou de boissons non sucrées (environ 1.5 litre-2 litres par jour)
- Consommez des boissons ou aliments acides (agrumes, jus de fruits sans sucre ajouté, ajouter du jus de citron sur les aliments)
- Sucrer des glaçons stimule la salivation
- La mastication favorise la salivation, favorisez donc les aliments solides
- Limitez la consommation de boissons alcoolisées et de tabac
- Limitez la consommation de caféine et de théine
- Sucez des bonbons ou pastilles sans sucre
- Mâchez des chewing-gums sans sucre
- Maintenez une bonne hygiène dentaire en vous brossant régulièrement les dents