



Sjögren's India

For Living Well with Sjögren's syndrome

701 Vatsaraj , Opp. Shraddha School , Jodhpur Gam Rd. Ahmedabad 380 015
Tel: 079 26922254 E-mail : kirtidaoza@gmail.com

तोंड कोरडे पडत असेल तर

१. नेहमी पाण्याची बाटली सोबत ठेवा.
२. कोरडे पदार्थ खाताना किंवा सतत बोलताना अधूनमधून थोडे थोडे पाणी प्या.
३. साखर नसलेले च्युइंग गम, गोळ्या किंवा लिंबाची फोड चघळा. त्याने लाळ सुटते.
४. वारंवार थोडे-थोडे खाल्ल्याने जास्त लाळ स्रवते.
५. जेवल्यानंतर, झोपण्यापूर्वी, व्यायाम करताना, दातांचे उपचार सुरु असताना किंवा बराच वेळ बोलायचे असेल तर कृत्रिम लाळेचा पंप (स्प्रे) किंवा औषध (जेल) नाहीतर 'इ' जीवनसत्वाचे तेल वापरण्याचा प्रयत्न करा.
६. धूम्रपान करू नका. तंबाखू (गुटखा) खाऊ नका. त्याने कोरडेपणा वाढतो आणि इतर आजारांचा धोकाही वाढतो.
७. मद्ययुक्त माऊथवॉश टाळा.
८. तुम्ही घेतलेल्या औषधांमुळे कोरडेपणा येत नाही याविषयी तुमच्या डॉक्टरांकडून खात्री करून घ्या.
९. वातानुकूलित ठिकाणी फार वेळ थांबण्याचे टाळा.

कोरडे तोंड म्हणजे दुखणे असे समजण्याचे कारण नाही. तोंडात जखमा असतील, वेदना होत असतील किंवा आग होत असेल तर कृपया तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

जीवनशैलीविषयी अधिक माहितीसाठी लिहा :

● kirtidaoza@gmail.com ● purvird@gmail.com

अथवा फोन करा : ०७९-२६९२ २२५४ / +९१-९५१०१ ७०००२

शोग्रेन्स सिन्ड्रोम फाउन्डेशनच्या रुग्ण प्रशिक्षण पत्रकावर आधारित