

સૂકા મોંથી રાહત માટેના નુસખા

- પાણીની બોટલ હંમેશા સાથે રાખજો.
- સૂકો ખોરાક ખાતી વખતે અથવા સતત બોલવાનું હોય ત્યારે થોડું થોડું પાણી પીતા રહેજો.
- ખાંડમુક્ત ગમ, કેન્ડી કે લીંબુની ચીર અથવા ઇલાયચી ચૂસવાથી લાળ બનવાની પ્રક્રિયા ચાલુ રહે છે.
- એક સાથે ભરપેટ ભોજન કરવાને બદલે થોડા સમય અંતરે થોડો થોડો ખોરાક લેવાનું રાખજો.
- ભોજન પછી, સૂતાં પહેલાં, કસરત કરતી વખતે, કે લાંબો સમય બોલવાનું બને ત્યારે મોં સુકાઈ જાય તો બજારમાં સ્પ્રે કે જેલ રૂપે મળતી કૃત્રિમ લાળ અથવા વિટામીન 'ઇ'નો ઉપયોગ કરજો.
- ધૂમ્રપાન કે તમાકુ-સેવન ન કરશો. તેનાથી મોં વધુ સુકાય છે, અને બીજાં રોગ થવાની સંભાવના પણ વધે છે.
- આલ્કોહોલવાળાં માઉથ-વોશનો ઉપયોગ ન કરશો.
- વાતાનુકૂલિત વાતાવરણમાં લાંબો સમય ગાળવાનું ટાળજો.

યાદ રાખો : સૂકું મોં પીડાદાયક જ હોય તેવું નથી.

મોંમાં ચાંદાં પડ્યાં હોય, મોં સતત દુખતું હોય કે તેમાં બળતરા થતી હોય તો ડોક્ટરને બતાવજો.

વધુ માહિતી માટે સંપર્ક : kirtidaoza@gmail.com

ફોન 079 26922254

purvird@gmail.com

ફોન +91 9510170002

Sjögren's Syndrome Foundation (SSF) ના સાહિત્ય પર આધારિત