

Les astuces pour une meilleure déglutition

Vaut-il mieux se moucher et se désencombrer avant ou après le repas ?

Avant le repas, vous dégagez au mieux les voies respiratoires. Cela vous évitera d'être trop gêné et/ou dérangé pendant le repas par l'encombrement et la toux qu'il peut susciter. Vide, votre nez pourra transporter l'air sans difficulté pendant que votre bouche sera libre pour s'occuper de la mastication... Rien ne vous empêchera de recommencer quand vous en ressentirez le besoin.

Que faire si mes prothèses dentaires bougent ?

Juste avant de positionner vos prothèses dentaires dans votre bouche, vous pouvez mettre quelques points de crème fixative dessus. Différentes crèmes fixatives sont en vente en pharmacie sous forme de tubes. Si vous avez perdu un peu de poids, il se peut que votre dentier soit un peu trop grand par rapport à vos gencives... il tiendra nettement mieux avec cette colle spéciale !

J'ai du mal à avaler mes médicaments, comment faire ?

De nombreux comprimés peuvent être broyés. Vous pourrez ensuite mélanger la poudre obtenue avec un peu de compote ou de liquide pour l'avaler plus facilement. Attention toutefois, le broyage peut altérer l'efficacité de certains médicaments. N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.



Je fatigue vite, et à la fin du repas, j'avale moins bien qu'au début du repas. Mes repas durent longtemps, comment faire ?

N'hésitez pas à fractionner votre repas : vous pouvez par exemple garder le dessert pour le manger une heure plus tard, quand vous aurez un peu récupéré de la fatigue du déjeuner, ou à l'heure du goûter. Mieux vaut répartir les prises alimentaires sur toute la journée que de faire des fausses routes à cause de la fatigue.



Les astuces pour une meilleure déglutition

J'ai tendance à garder l'aliment en bouche, je ne trouve plus bien le geste pour avaler, comment faire ?

Vous pouvez stimuler la déglutition de différentes façons :

- en appuyant un peu le dos de la cuillère sur la langue lors de la mise en bouche,
- en buvant avant ou après le repas : commencez par boire ou par manger, en fonction de ce qui est le plus facile pour vous,
- en privilégiant des aliments qui ont du goût, en ajoutant des épices, des herbes, de la sauce, du citron...
- en assouplissant la texture, ce qui vous demandera moins de force pour avaler. Si la purée est un peu pâteuse, vous pouvez par exemple y mélanger un peu d'eau ou de crème,
- en préférant des températures bien tranchées : souvent la glace, ou les aliments et boissons bien froids, sortant du réfrigérateur sont plus faciles à avaler correctement,
- en jouant sur les contrastes tout au long du repas : varier les textures et les températures,
- en changeant la quantité que vous prenez dans la cuillère. Pour certaines personnes une cuillerée bien remplie est plus facile à avaler,
- en réalisant une petite apnée : vous inspirez, vous bloquez et vous avalez !

Comment garder une hygiène buccale satisfaisante ?

Avant le repas, vous pouvez déjà évacuer les petites peaux mortes ou la salive épaisse s'il y en a en bouche. Après le repas, évacuez soigneusement les miettes éventuellement restantes et autres résidus. Brossez-vous les dents. Si vous ne pouvez plus utiliser seul votre brosse à dent, des bâtonnets surmontés d'une petite éponge, spécialement conçus, pourront vous aider. L'hygiène buccale est importante car elle limite les risques d'infection respiratoire.

J'ai des glaires qui me gênent dans la gorge, ce n'est pas confortable, comment les évacuer ? Dès le réveil cela est désagréable !

Vous pouvez penser "j'avale fort", et vous aider de vos mains pour tirer sur les accoudoirs (si vous êtes assis) en même temps que vous avalez fort votre salive. Peut-être cela suffira-t-il à évacuer ces glaires. Vous pouvez aussi tester les inhalations d'eau chaude : vous respirez calmement au-dessus d'une casserole d'eau que vous aurez fait bouillir préalablement. Attention à ne pas vous brûler. Cela vous aidera à décoller les glaires.