

## CAUSAS Y TRATAMIENTO DE LA BOCA SECA (XEROSTOMÍA)

¿Tiene la boca seca y pegajosa cuando se despierta por la mañana? ¿Siente la necesidad inmediata de beber agua? La boca seca, o xerostomía, es una afección que ralentiza o impide la producción de saliva. Esto puede provocar dificultades para tragar, masticar o hablar con claridad. La boca seca puede contribuir al deterioro dental y provocar que progrese rápidamente. Si no se trata adecuadamente, la boca seca también puede provocar mal aliento.

### ¿QUÉ CAUSA LA BOCA SECA?

La boca seca (xerostomía) puede estar provocada por algún medicamento que esté tomando, ya sea con o sin receta. Si esto ocurre, no interrumpa la medicación, pero informe a su médico o dentista acerca de la sequedad de boca. La boca seca también puede ser un signo de enfermedades y otras afecciones, como diabetes, por lo que es importante que informe a su profesional médico o dental acerca de la sequedad de boca si se convierte en un problema para usted.

### SÍNTOMAS DE LA BOCA SECA:

- Sensación de boca seca o pegajosa, como si tuviese la boca llena de bolas de algodón.
- Sensación de ardor en la boca o en la lengua. A veces la lengua puede parecer una suela de zapato.
- Dificultad o malestar para masticar, tragar o hablar.
- Labios secos y garganta o boca doloridos.

### ALGUNOS FACTORES DE RIESGO DE LA BOCA SECA SON:

- Medicamentos: consulte con su profesional dental o médico si la boca seca es un posible efecto secundario
- Síndrome de Sjögren: sequedad de boca y de ojos
- Diabetes mellitus: se ha relacionado la boca seca con un mal control glucémico
- VIH/sida
- Depresión
- Hipertensión arterial no controlada
- Enfermedad de Alzheimer
- Enfermedad de Addison
- Cirrosis alcohólica
- Deshidratación generalizada e infección de la glándula salival

### PREGUNTAS SOBRE LA BOCA SECA. RESPONDA SÍ O NO:

1. ¿Está tomando uno o más medicamentos con receta a diario?
2. ¿Tiene la boca seca y pegajosa cuando se despierta por la mañana?
3. ¿Tiene dificultades para tragar o para hablar?
4. ¿Bebe mucha agua para evitar tener la boca seca?
5. ¿Siente la garganta seca y tiene ardor de boca?
6. ¿Siente ardor en la lengua o la percibe de un color rojo más oscuro?
7. ¿Alguna vez siente la boca seca como una suela de zapato?
8. ¿Siente a veces dolor que no remite en la boca o en la lengua?
9. ¿Le parece que la cantidad de saliva de la boca es insuficiente?
10. ¿Necesita beber líquidos para ayudarle a tragar alimentos secos?
11. ¿Siente la boca seca después de haber comido?

Si ha respondido afirmativamente a una o más de estas preguntas, hable con su médico/enfermero y acuda al dentista/higienista dental para obtener más información sobre la boca seca y la salud bucal.

—continúa en la página siguiente



### TRATAMIENTO Y CONSEJOS DE CUIDADO PARA LA BOCA SECA:

- Beba pequeños sorbos de agua a temperatura ambiente a lo largo del día y por la noche y lleve siempre consigo una botella de agua.
- Evite beber agua a temperaturas extremas (muy fría o muy caliente).
- No tome bebidas con azúcar y evite las bebidas con gas.
- Evite tomar bebidas con cafeína, ya que esta provoca sequedad de boca. No pasa nada por beber café, té o refrescos sin azúcar de vez en cuando, pero no abuse.
- Trate de beber algo, por ejemplo agua, mientras come. Beba agua antes, durante y después de las comidas.
- Mastique chicle sin azúcar o tome caramelos sin azúcar para estimular la producción de saliva.
- Tanto las bebidas alcohólicas como el tabaco comportan sequedad de boca y pueden hacerle más susceptible a padecer enfermedades periodontales o cáncer oral.
- Utilice enjuagues bucales sin alcohol. Lea los ingredientes para asegurarse de que no contiene alcohol.
- Trate de utilizar un humidificador por la noche para humedecer el ambiente.

Acuda al dentista para elaborar un plan completo para el tratamiento y gestión de la boca seca. Este plan puede que incluya más visitas al dentista.

Un tratamiento dental en la consulta para la boca seca y los problemas relacionados puede consistir en tratamientos con flúor tópico, la prescripción de enjuagues bucales antibacterianos/antifúngicos con flúor u otros productos como chicle con xilitol. Es posible que sea necesario realizar radiografías de diagnóstico con mayor frecuencia para controlar el deterioro dental. Las instrucciones para la administración de los tratamientos a domicilio deberán adaptarse según las necesidades de cada paciente.

Si padece de boca seca constantemente es posible que tenga mayor riesgo de padecer infecciones fúngicas o víricas en la boca. Estas úlceras también pueden deberse a las lesiones provocadas por la fricción de los tejidos bucales contra las retenciones de las dentaduras, las prótesis o los bordes de restauraciones dentales defectuosas o gastadas.

Existen gran número de medicamentos disponibles para el tratamiento de infecciones frecuentes relacionadas con la boca seca.

**Para más información sobre la boca seca, póngase en contacto con su equipo de profesionales dentales.**

### Le recomendamos que pruebe estos productos:

Cepillo de dientes eléctrico recargable Oral-B

Hilo Oral-B

Cepillo de dientes manual Oral-B

Enjuague bucal Crest y Oral-B

Pasta de dientes Crest