

Sequedad bucal (Xerostomía)

¿SIENTE SU BOCA SECA COMO EL ALGODÓN?

¿Siente su boca seca y pegajosa cuando le levanta a la mañana? ¿Siente urgencia por beber mucha agua? La boca seca puede hacerle más difícil tragar, masticar sus alimentos o hablar con claridad. Con la boca seca sus dientes pueden cariarse muy rápido, y algunas veces no hay señales de advertencia para esta afección. Si no se trata, la sequedad de la boca también puede contribuir al mal aliento y algunas veces otras personas pueden sentir el olor desagradable.

¿QUÉ ES LA SEQUEDAD BUCAL Y CUÁL ES LA CAUSA?



La boca seca es un problema diario que lo hace sentirse incómodo mientras traga, come o habla. Es una afección debido a la cual usted no produce suficiente saliva para lograr que su boca se sienta húmeda. Su médico o enfermera no siempre hablan de la boca seca como un efecto secundario del medicamento cuando le dan la receta,

pero el medicamento que toma puede causar sequedad bucal. Haga lo que haga, no deje de tomar su medicamento, pero menciónale a su enfermera que tiene la boca seca tan pronto como pueda. La sequedad bucal también puede ser un síntoma de enfermedad y otras afecciones como por ejemplo la diabetes. Por eso, asegúrese de mencionarle a su enfermera o higienista dental que tiene la boca seca si esto se convierte en un problema.

Síntomas de la sequedad bucal:

- Sensación de boca seca y pegajosa como si estuviera rellena de bolas de algodón.
- Sensación de ardor en la boca o la lengua, y a veces la lengua se siente como cuero.
- Dificultades o molestias cuando masca, traga o habla.
- Labios secos o llagas en la garganta o la boca.

Tómese un minuto para determinar su riesgo de tener sequedad bucal

PREGUNTAS — SÍ / NO

1. ¿Está tomando uno o más medicamentos recetados diariamente?
2. ¿Siente su boca seca y pegajosa cuando se levanta a la mañana?
3. ¿Tiene alguna dificultad para tragar o hablar?
4. ¿Toma mucha agua para que su boca se sienta húmeda?
5. ¿Siente su garganta seca u algunas veces su boca arde?
6. ¿Le arde la boca o cambió su color a rojo oscuro?
7. ¿Alguna vez siente su lengua como cuero?
8. ¿Alguna vez aparecieron llagas en su boca o lengua que no se curaban?

Si respondió que "sí" a una o más de estas preguntas, hable con su médico o enfermera y consulte a su dentista/higienista dental para obtener información sobre sequedad bucal y salud oral.



Llega hasta usted gracias a

Crest **Oral-B**

Salud bucal profesional de P&G

CONSEJOS PARA REDUCIR EL MALESTAR DE LA BOCA SECA

- Beba agua que esté a la temperatura ambiente durante el día y la noche, y lleve una botella de agua en todo momento. Evite beber mucha agua que esté a una temperatura extrema (muy caliente o muy fría).
- Tome sólo bebidas sin azúcar y evite las gaseosas.
- Evite las bebidas con cafeína debido a que puede secar su boca. Está bien beber café, té o un refresco dietético cada tanto, pero no se exceda.
- Mientras come, asegúrese de incluir una bebida como, por ejemplo, agua. Beba agua antes, durante y después de la comida.
- Masque chicle o coma golosinas sin azúcar para estimular el flujo de saliva.
- Si fuma o toma alcohol, ¡no lo haga! Las bebidas alcohólicas y fumar secan la boca y lo hacen más susceptible a las enfermedades de las encías y el cáncer oral.
- Si tiene el hábito de usar un enjuague bucal seleccione uno de venta libre sin alcohol. Lea la etiqueta y asegúrese de que el alcohol no figure entre los ingredientes.
- Por la noche trate de usar un humidificador para humedecer el aire del ambiente.

Llega hasta usted gracias a

Crest. Oral-B®

Salud bucal profesional de P&G