



InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada



SEQUEDAD EN LA BOCA

La sequedad de la boca se produce cuando no hay suficiente saliva. Puede deberse a:

- Que se respire por la boca.
- Puede ser efecto secundario de algún medicamento.
- Por la aplicación de radioterapia en la cabeza y el cuello.
- Por deshidratación.

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO

- Enjuagarse la boca cada dos horas con una solución de agua y bicarbonato. Esta solución se prepara al agregar una cucharadita de sal y una de bicarbonato de sodio en un litro de agua tibia. Después se debe agitar la solución antes de cada uso, para luego haga gárgaras y escupir. No se debe tragar la solución.
- Tomar sorbos pequeños de líquidos con las comidas para humedecer los alimentos y tragar con mayor facilidad.
- Añadir líquidos (como yogur, salsas y leche entre otros) a los alimentos sólidos.
- Chupar con pedacitos de hielo, caramelos o chicles sin azúcar.
- Mantener a su alcance agua fría para estarla sorbiendo con frecuencia entre las comidas, así como para enjuagar la boca.
- Enjuagarse o rociar la boca a menudo usando saliva artificial, que se vende en farmacias.
- Usar vaselina o bálsamo para los labios con el fin de mantenerlos húmedos.
- Evitar alimentos calientes, picantes o ácidos.
- Evitar los dulces con textura más espesa, carnes duras, frutas o verduras crudas y duras.
- Evitar bebidas con alcohol, incluidos los enjuagues bucales que se adquieren en las tiendas que lo contengan.
- Evitar el tabaco.