



La boca seca (xerostomía) es común a medida que envejecemos.

La boca seca se debe a una disminución en el flujo de saliva. La boca seca constante puede hacer que masticar, tragar e incluso hablar sea difícil. La boca seca también aumenta el riesgo de caries dental o infecciones por hongos en la boca. Esto se debe a que la saliva ayuda a controlar los gérmenes dañinos.

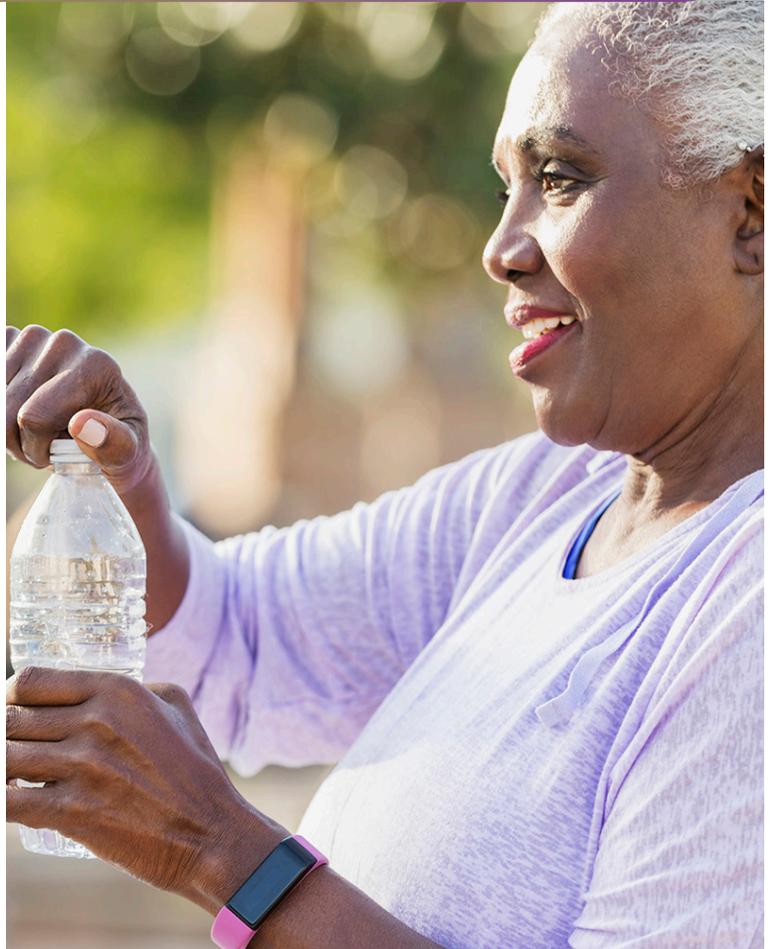
La boca seca no es una parte normal de la vejez. Si cree que tiene la boca seca, consulte a su dentista o médico para averiguar cuál es el motivo.

Señales y síntomas de la boca seca:

Además de la sensación de tener la boca seca, también puede notar que tiene los labios secos y grietas en las esquinas de la boca. Puede tener sed durante la noche. También puede tener sensibilidad o protuberancias rojas en la lengua. Puede haber una apariencia seca de color rojo brillante en las encías y en el interior de las mejillas.

El peligro de la boca seca

Con la boca seca, tiene menos saliva.



Esto significa que no es capaz de enjuagar fácilmente los ácidos y las bacterias en la boca. Esto puede ocasionar una mayor probabilidad de caries dental. Muchas personas mayores tienen encías retraídas. La parte del diente que está visible debido a la retracción de las encías es más difícil de limpiar. Si los alimentos y la placa se acumulan en la línea de las encías y la boca está seca, hay una mayor probabilidad de caries.

(Continúa en la siguiente página)

Factores que pueden causar la boca seca:



Medicamentos:

- Antihistamínicos
- Descongestionantes
- Medicamentos para la presión arterial alta
- Sedantes
- Antidepresivos
- Diuréticos

Medicamentos para el dolor Deshidratación

- Consumo de líquidos insuficiente
- Pérdida de sangre
- Diarrea crónica



- Insuficiencia renal
- Factores que pueden causar la boca seca: Factores que pueden causar la boca seca:

Afecciones médicas:

- SIDA
- Enfermedad de Parkinson,
- Cirrosis biliar primaria
- Enfermedades auto inmunes, como lupus o síndrome de Sjogren
- Diabetes
- Presión arterial alta

Tratamientos de radiación en la cabeza y el cuello

Quimioterapia

Consejos para evitar la boca seca:



- **Evite** bebidas azucaradas como refrescos, jugos procesados, cafés endulzados y tés
- **Limite** el café, el té y el alcohol
- **Evite** fumar



- Aumente el consumo de líquidos bebiendo más agua y comiendo más frutas y verduras frescas diariamente
- Use un cepillo de dientes de cerdas suaves para limpiar sus dientes y encías al menos tres veces al día



- Limpie entre los dientes con hilo dental y/o un cepillo
- Asegúrese de que todos los alimentos se retiren de la línea de la encía
- Use un enjuague con fluoruro sin alcohol
- Use un sustituto de la saliva, como un aerosol, enjuague o pastillas bucales, y aplíquese hidratante labial diariamente



- Chupe dulces duros sin azúcar o mastique chicle sin azúcar para estimular el flujo de saliva, y pruebe productos con el edulcorante Xylitol que ayuda a combatir la caries dental
- Visite a su dentista al menos dos veces al año para una limpieza profesional, un examen de cáncer bucal y un tratamiento con flúor