



ORAL HEALTH KANSAS

ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

Consejos y Artimañas: **Boca Seca**



¿Cómo se si tengo boca seca?

- La boca se siente seca o pegajosa
- La lengua se siente seca, áspera o dolorosa
- Los labios están agrietados
- Problemas en tragar, saborear o hablar



¿Por qué tengo boca seca?

- Por efectos secundarios de medicación
- Disturbios de desórdenes de las glándulas
- Quimioterapia
- Daño de los nervios y heridas en la cabeza y el cuello



¿Cómo afecta mi salud oral?

- Caries
- Enfermedad de las encías
- Falta de sueño
- Infecciones de la boca



¿Qué puede hacer para mejorar mi boca seca?

- Beba a sorbitos
- Use chicle sin azúcar o pastillas
- Use pasta de dientes con fluoruro
- Elimine cafeína, alcohol y productos de tabaco