ORAL HEALTH KANSAS
ADVOCACY • PUBLIC AWARENESS • EDUCATION

SERIE DE CONSEJOS Y TRUCOS

Boca Seca:
Más Que Una Simple Molestia

La boca seca es común a medida que envejecemos, especialmente por los medicamentos que tomamos. Pero no es una parte normal del envejecimiento.

¿Tiene la boca muy seca?

Puede notar:

- Sensación de boca seca o pegajosa
- Lengua seca, áspera o adolorida
- Labios agrietados
- Dificultad para masticar, tragar, saborear o hablar
- Necesidad tomar agua con frecuencia, especialmente al comer



¿Por qué es importante?

La saliva ayuda a limpiar los restos de comida y proteger los dientes. Tener poca saliva puede aumentar el riesgo de:

- Caries
- Problemas en las encías
- Llagas o infecciones en la boca
- Dificultad para comer y tragar

¿Qué puede hacer?

- Tome pequeños sorbos de agua durante el día.
- Mastique chicle o chupe pastillas sin azúcar.
- Cepíllese los dientes dos veces al día con pasta dental con flúor.
- Si usa enjuague bucal, elija uno sin alcohol.
- Limite la cafeína y el alcohol.
- Evite el tabaco.
- Pregunte a su equipo dental si necesita más flúor o productos para aliviar la boca seca.

¿Toma medicamentos?

Muchos medicamentos pueden causar boca seca.

No deje de tomar sus medicamentos por su cuenta. Hable con su médico, farmacéutico o equipo dental sobre la boca seca y qué puede hacer para aliviarla.

Más consejos para una boca sana al envejecer:

- El envejecimiento y su boca: Qué es normal y qué no.
- Su sonrisa puede durar toda la vida.
- Dentaduras postizas: Una boca sana sigue siendo importante.