

RECOMENDACIONES EN CASO DE XEROSTOMÍA (BOCA SECA)

- Vigile que se hidrata de forma adecuada, consumiendo como mínimo 1,5 l. de agua a diario.
- Elimine o reduzca al máximo hábitos nocivos como es el consumo de alcohol y tabaco, junto al exceso de cafeína.
- En situaciones de **xerostomía severa**, hay que utilizar **productos a diario**, que **ayuden a estimular la producción de saliva**, en presentación de **comprimidos** para chupar (tipo caramelos) o **sprays**.
- Como acompañante del tratamiento estimulante y para el manejo de las **xerostomías más moderadas**, se deben utilizar productos de higiene oral, con propiedades hidratantes y emolientes.
- Realice su cepillado de dientes, 3 veces por día, con pasta especial para xerostomía, recomendable en combinación con su correspondiente colutorio para enjuagues de 1 mn. por la mañana y la noche.
Este tipo de productos de cuidado oral, además de llevar ingredientes especiales para hidratar la boca, llevan flúor y muy habitualmente llevan xilitol para la prevención de caries, por lo cual, se pueden usar para el cuidado oral completo diario, de forma continua.
- Si usa **pasta de dientes normal**, es muy importante, que **no lleve** en su fórmula “**lauril sulfato sódico**”. Es un compuesto muy común en las pastas dentales, muy astringente (secante).
- Situaciones muy severas, pueden requerir el uso de un **gel** simulando a una “**saliva artificial**”. El gel debe aplicarlo sobre las mucosas y lengua. Se puede usar en combinación con el dentífrico y colutorio, varias veces al día.
- Consulte con su dentista o higienista dental, para que le aconsejen que productos se adaptan mejor a su situación y su modo correcto de uso.