



RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON BOCA SECA

- Procure mantener una buena hidratación. Beba como mínimo, si no tiene alguna enfermedad que lo contraindique, dos litros de líquido al día (agua, infusiones, salvo té, zumos no ácidos, caldos...).
- Tome a menudo pequeños sorbos de agua o bebidas no azucaradas. Chupe cubitos helados de agua o zumos de fruta, caramelos de limón o coma trozos de piña natural.
- Límpiese la boca, incluida la lengua, mínimo tres veces al día, después de cada comida. Utilice un cepillo suave y de cabeza no muy grande para llegar a todos los sitios de la boca. Utilice hilo dental una vez al día preferiblemente durante la noche.
- Enjuáguese la boca antes y después de las comidas y durante el día con manzanilla (preferiblemente haga la infusión con manzanilla en flor). Deje reposar la infusión, que esté un poco fresca. Puede añadirle limón, estimula la salivación (ej.: a medio litro de infusión de manzanilla añádale el zumo de un limón).
- No use colutorios comerciales (farmacia o supermercado)
- Si usa prótesis, manténgala limpia. Al retirarla por la noche, colóquela en un vaso con agua y una pastilla desinfectante.
- Durante las horas de descanso, puede mantener el ambiente húmedo de la habitación utilizando un humidificador.
- Durante las comidas, coma despacio, introduzca porciones pequeñas de alimento en la boca y mastique bien los alimentos. Evite los alimentos y condimentos picantes.
- No tome café, té, ni bebidas gaseosas.
- No fume ni beba alcohol.
- Preste atención a la ingesta de azúcares ya que, en pacientes con boca seca, pueden favorecer la aparición de caries.