



¿Tiene usted la boca seca?

La boca seca, llamada también xerostomía, es el resultado de un flujo insuficiente de saliva. La boca seca es un síntoma más que un trastorno médico específico.

El flujo adecuado de saliva lubrica los tejidos orales, limpia la boca y comienza el proceso digestivo mientras se mastican los alimentos. Cuando se reduce el flujo salivar, los organismos dañinos crecen en la boca.

En algunas personas, la sensación de tener la boca seca es simplemente una molestia. En otros, la condición causa problemas serios de salud. Sin tratamiento, la boca seca puede llevar a una infección micótica (de hongos) oral, a la sensación de ardor, caries rampantes, mal aliento y a otros problemas de salud oral. La boca seca crónica puede causar dificultad al tragar.

PROBLEMAS ESPECÍFICOS

La sequedad irrita los tejidos suaves, lo que puede hacer que se inflamen y sean más susceptibles a las infecciones. Sin el efecto limpiador y protector del flujo adecuado de saliva, las caries dentales y la enfermedad periodontal (de las encías) se hacen más comunes. La sequedad constante y la falta de protección provista por la saliva contribuyen al mal aliento. La boca seca también causa que las dentaduras sean menos confortables porque no existe la película de saliva que ayuda a adherirlas apropiadamente a los tejidos orales.

CAUSAS DE LA BOCA SECA

La causa más común de la boca seca son los medicamentos, sean recetados o sin receta. Entre ellos están incluidos los antihistamínicos, los descongestionantes, los analgésicos, los diuréticos, los antihipertensivos y los antidepresivos. La boca seca es un efecto adverso potencial de más de 400 medicamentos. Lea la información que viene con sus medicamentos. Si cree que un medicamento está causándole la boca seca, dígaselo a su dentista o a su médico. En algunos casos, una receta diferente puede proveerle alivio.

La boca seca también puede ser resultado de la radioterapia para los cánceres de la cabeza y del cuello, de una enfermedad de las glándulas salivares, del estrés emocional y de las enfermedades autoinmunes como la diabetes y el Síndrome de Sjögren. Los cambios hormonales asociados con el embarazo y la menopausia también han sido asociados con la boca seca.

CÓMO OBTENER ALIVIO

En ocasiones, aumentar el consumo de fluidos alivia la boca seca. Su dentista o su médico le pueden recomendar el uso de saliva artificial –disponible en las farmacias



American Dental Association
www.ada.org

locales—para mantener húmedos los tejidos orales. Entre otros remedios están los siguientes:

- chicle o dulces sin azúcar (para estimular el flujo salivar);
- traguitos frecuentes de agua;
- enjuagues bucales sin alcohol;
- restringir el consumo de la cafeína, el alcohol y las bebidas carbonatadas.

Los chequeos dentales regulares también son importantes. Dígale al dentista los medicamentos que está tomando y cualquier otra información sobre su salud que pueda ayudar a identificar una solución para su sequedad oral. El dentista puede diagnosticar cualquier problema en sus comienzos, cuando se pueden corregir con más facilidad.

Si tiene la boca seca, es de vital importancia que se cuide bien los dientes y las encías. Así se minimizan las caries y la enfermedad periodontal. Cepílese dos veces al día y use el hilo dental u otro limpiador interdental una vez al día para remover los residuos de entre sus dientes donde el cepillo no llega. El dentista puede que le recomiende productos adicionales de fluoruro para ayudar a controlar las caries.

Cuando escoja un producto dental, verifique si despliega el Sello de Aceptación (Seal of Acceptance) de la Asociación Dental Americana. Ésta es su garantía de que la compañía ha demostrado mediante pruebas de sus productos que el producto satisface los criterios de la ADA de seguridad y eficacia.

Preparado por la División de Comunicaciones de la ADA, en cooperación con *The Journal of the American Dental Association*. Al contrario de otras partes de *JADA*, esta página puede ser cortada, copiada y repartida a los pacientes sin obtener antes el permiso de reproducción de *ADA Publishing*, una división de *ADA Business Enterprises Inc.* Cualquier otro uso, copias o distribución, sea en forma impresa o electrónica, está estrictamente prohibido sin el consentimiento previo por escrito de *ADA Publishing*.

“Para el Paciente Dental” provee información general acerca de los tratamientos dentales para los pacientes dentales. Está diseñada para promover la discusión entre el dentista y el paciente acerca de las opciones de tratamiento y no sustituye la evaluación profesional del dentista basada en las necesidades y los deseos del paciente individual.

JADA, Vol. 133, octubre 2002

Derechos del Autor © 2002 *American Dental Association*. Todos los derechos reservados.