



Salud oral y mental

# BOCA SECA

Un folleto informativo  
sobre la boca seca  
(Xerostomía)



**CONSEJO  
DENTISTAS**  
ORGANIZACIÓN COLEGIAL  
DE DENTISTAS DE ESPAÑA



# Boca Seca (Xerostomia)

La boca seca es la sensación de que no hay suficiente saliva en la boca. Todo el mundo tiene la boca seca de vez en cuando si está nervioso o estresado.

Pero si se tiene la boca seca todo el tiempo o la mayor parte de él, puede resultar incómodo y provocar graves problemas de salud. También puede ser un signo de ciertas enfermedades y afecciones.

La boca seca puede:

- Causar dificultades para saborear, masticar, tragar y hablar.
- Aumentar las probabilidades de desarrollar caries dentales y otras patologías en la boca.

La sequedad bucal no es una consecuencia normal del envejecimiento. Por eso, si crees que tienes la boca seca, acude a tu dentista o médico. Hay cosas que puedes hacer para aliviarla.

¿Cuáles son las causas de la boca seca?

La boca seca se produce cuando las glándulas de la boca que producen la saliva (glándulas salivales) no funcionan correctamente. Por ello, es posible que no haya suficiente saliva para mantener la boca húmeda. Hay varias razones por las que estas glándulas pueden no funcionar correctamente.

- **Efectos secundarios de algunos medicamentos:** más de 400 medicamentos pueden hacer que las glándulas salivales produzcan menos saliva. Por ejemplo, los medicamentos para la hipertensión y la depresión suelen provocar sequedad de boca.
- **Radioterapia:** las glándulas salivales pueden resultar dañadas si se exponen a la radiación durante el tratamiento del cáncer.
- **Quimioterapia:** los fármacos utilizados para tratar el cáncer pueden espesar la saliva y provocar sequedad bucal.
- **Enfermedades:** algunas enfermedades, como el síndrome de Sjögren o la diabetes, afectan a las glándulas salivales y pueden provocar sequedad bucal.
- **Daños nerviosos:** las lesiones en la cabeza o el cuello pueden dañar los nervios que indican a las glándulas salivales que produzcan saliva.

## El papel de la saliva

La saliva no sólo mantiene la boca húmeda.

- Ayuda a digerir los alimentos
- Protege los dientes de la caries
- Previene las infecciones controlando las bacterias y los hongos de la boca.
- Permite masticar y tragar

Sin saliva suficiente puedes desarrollar caries y otras afecciones en la boca. También es posible que no consumas suficientes nutrientes si no puedes masticar y tragar ciertos alimentos.

## Síntomas de la boca seca

- Sensación pegajosa y seca en la boca
- Dificultad para masticar, tragar, saborear o hablar.
- Sensación de quemazón en la boca
- Sensación de sequedad en la garganta
- Labios agrietados
- Lengua seca y áspera
- Llagas en la boca
- Infección en la boca

## ¿Qué puedo hacer para mejorar?

- Bebe agua o bebidas sin azúcar a sorbos con frecuencia
- Bebe sorbos de agua o bebidas sin azúcar durante las comidas. Esto facilitará la masticación y la deglución a la vez que mejorará el sabor de los alimentos
- Mastica chicle sin azúcar o chupa caramelos sin azúcar para estimular el flujo de saliva
- Visita a tu dentista si experimentas sequedad bucal
- Tu dentista puede prescribirte una pasta dentífrica con altas dosis de flúor o sustitutos de la saliva

