

El Cuidado de Su Boca Reseca o con Llagas



IH-I-102S
W.D. 7/05
Pág 1 de 2

(Taking Care of Your Sore or Dry Mouth)

Puede tener llagas o la boca reseca por diferentes razones como:



- por el efecto secundario de medicinas que toma
- por una enfermedad que hace que produzca menos saliva (escupa)
- por tratamiento de cáncer, tales como medicinas para cáncer o terapia de radiación
- por daño a los nervios en la cabeza o el cuello.

El nombre médico para la boca reseca es xerostomia. El nombre médico para una boca enrojecida con llagas es estomatitis. A veces, el tratamiento para otros problemas de salud se puede detener hasta que la estomatitis mejora. Así, que es muy importante cuidar muy bien su boca, y decirle al proveedor de salud apenas nota que empeora la boca.

Su proveedor de salud puede querer que usted:

- Use saliva artificial.
- Haga gárgaras con enjuague de boca con bicarbonato de soda (1/2 cucharadita de bicarbonato de soda mezclados en 1 cuarto [4 tazas] de agua)
- Use medicina en los lugares donde tiene llagas.
- Haga gárgaras con un enjuague especial con medicina.

He aquí algunas cosas que puede hacer para que su boca se sienta mejor y sane:

Alimentos–



- Comidas pequeñas y bocados pueden ser mejor que pocas comidas grandes.
- Coma alimentos fríos o a temperatura ambiente - no calientes.
- Chupe cubitos de hielo, o coma cosas como paletas, jugos congelados (que no sean cítricos como naranja, piña o limón), nieve (helado) o sandía.
- Coma comidas suaves como batidos de leche, comida de bebé, fruta blanda, puré de papas, cereales cocidos, huevos, requesón, macarrones con queso, natilla, pudin.
- Haga puré con la comida cocida para que sea más suave y fácil de comer.
- Humedezca comidas secas con mantequilla, margarina y salsas, o remoje en líquido.
- Mantenga un vaso de agua cerca, y tome sorbos con frecuencia.
- Estos alimentos pueden ser difíciles de tragar, o pueden hacer doler su boca:
 - Sodas o bebidas carbonatadas (fizzy).
 - Alcohol, como cerveza, vino o licor.
 - Jugos cítricos, como naranja, piña, jugo de toronja o limonada.

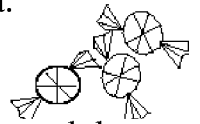


(continúa)

- alimentos ácidos, como tomates o salsas de tomate.
- alimentos salados o condimentados.
- alimentos o bebidas muy calientes
- alimentos duros y crocantes como verduras crudas, granola o tostada.



- Para ayudar a producir más saliva chupe dulces duros sin azúcar, o mastique chicle sin azúcar.
- Enjuague su boca con agua después de cada comida, y después de tomar cosas dulces.



Cuidado de la boca (Lave sus manos bien con agua y jabón antes de limpiarse la boca) –

- Si usa dentaduras postizas, es posible que se las tenga que quitar hasta que su proveedor de salud le informe que las pueda usar otra vez.
- Si usa dentaduras postizas o puentes, remuévalas y límpielas todos los días.



Limpie sus dentaduras con un cepillo y crema de dientes. Remuévalas en la noche, y remoje estas en agua tibia o con una solución para dentaduras. También, remuévalas durante el día lo más que pueda, y cuando use enjuague bucal. Después de cada comida, cepille sus encías con gentileza con un cepillo suave, y enjuague su boca con agua. Si las dentaduras frotan la boca y empiezan a salir llagas, que su dentista las revise y arregle de inmediato.



- Use un bálsamo a base de lanolina (mire la etiqueta) para que los labios no se resequen.
- Use un cepillo de dientes de cerdas suaves con cabeza pequeña.



- Lávese los dientes al menos 2 veces al día. Si puede, también lávese después de cada comida. Cuando se cepille, cepílese en círculos pequeños. No se cepille de un lado para otro. Cepílese con suavidad para no lastimar las encías ni que se hagan llagas.



- Cremas de dientes sin espuma, como Biotene “Dry Mouth Toothpaste” y Rembrandt “Naturals”, son mejores para usted. Biotene “Dry Mouth Toothpaste” tiene enzimas que ayudan a producir más saliva. Puede usar crema de dientes normal, pero no consiga una que tenga “Sodium Laurel Sulfate” en ella. Esto es lo que forma la espuma en la crema de dientes.



- Puede usar enjuague bucal antibacterial y que no contenga alcohol, como “Biotene Gentle Mouthwash”. Este enjuague bucal contiene enzimas que ayudan a producir más saliva. Si el enjuague bucal es muy fuerte para las llagas en la boca, lo puede mezclar con agua para que no sea tan fuerte.

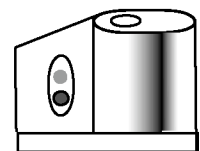


- Use seda o cinta dental todos los días, para limpiarse entre los dientes.

Otros consejos –



- No fume o mastique tabaco.
- Use saliva artificial, como Salivart cuando siente la boca muy seca.
- En la noche ponga un humidificador en su cuarto.



Si su boca está muy adolorida, con llagas o seca, dígame a su proveedor de salud.

Si tiene preguntas, hágalas a su proveedor de salud.

