

Xerostomía (zē'rō-stō'mē-ă) es el término médico para la boca seca a causa de la falta de saliva. La boca seca puede dificultar el comer y el hablar, y también puede causar halitosis o (**mal aliento**). Sin la saliva, la cual sirve para lubricar la boca, llevar las partículas de los alimentos, mantener en equilibrio la acidez de la boca y volver a mineralizar los dientes, se pueden formar fácilmente la, **caries** y otras infecciones.

Las personas de la tercera edad en particular son propensas a la boca seca porque suelen tomar varios medicamentos para controlar las enfermedades que han desarrollado a lo largo de su vida. Las personas de la tercera edad también tienen más probabilidad de tener dientes con las raíces expuestas debido a varios factores que incluyen pero no se limitan a su edad, si usan tabaco y los hábitos de higiene oral. Las superficies de las raíces son propensas a sufrir caries porque éstas no tienen esmalte para protegerlas. Las superficies expuestas de las raíces junto con la boca seca aumentan la posibilidad de tener caries.

### ¿Cómo sabe que padece de boca seca?

Aunque parezca sorprendente, ¡puede que usted tenga esta enfermedad sin darse cuenta! Si siente la boca o la garganta pegajosa o seca, si los labios se le agrietan fácilmente, si con frecuencia tiene llagas o puntos dolorosos en la boca o si la lengua está roja, seca y quizás siente hormigueo, puede que esté experimentando los síntomas de la boca seca.

### Causas de la boca seca

**Medicamentos:** los medicamentos son la causa más común de la boca seca; se conocen más de 400 medicamentos comunes recetados y sin receta que provocan resequedad en la boca.

**Radiación y quimioterapia:** las personas que reciben radiación o quimioterapia para el cáncer de cabeza y cuello padecen xerostomía. Estos tratamientos pueden perjudicar de forma permanente las glándulas salivales y por consiguiente se puede reducir la producción de saliva o modificar la consistencia de la misma.

**Enfermedad:** La boca seca puede indicar una enfermedad subyacente tal como diabetes o Síndrome de Sjögren en el que las células inmunológicas atacan y destruyen las glándulas lacrimales y salivales.

**Abuso de estupefacientes:** La boca seca es un síntoma común del abuso de estupefacientes ya que muchas drogas reducen la producción de saliva. Los drogadictos tienen una mayor incidencia de caries y enfermedades de las encías, y en el caso de los consumidores de metanfetamina, a menudo desarrollan una afección conocida como "**meth mouth**".

### Los remedios

Aunque no existe una cura para la xerostomía, hay medidas que usted puede tomar para ayudar a controlar este problema. Tome mucha agua y/o refrescos sin azúcar. Mastique chicle sin azúcar o chupe mentas sin azúcar que contengan **xilitol**; ya que estos estimulan la producción de saliva y el xilitol ayuda a proteger los dientes contra la caries. Evite usar el tabaco, la cafeína y el alcohol. Si usa enjuagues bucales asegúrese de que no contengan alcohol. Utilice un gel sustituto de la saliva para ayudarle a lubricar la boca; lo puede encontrar en la farmacia. Pregúntele a su médico si puede cambiar sus medicamentos por otros que no resequen la boca.

Por último, procure visitar a su dentista miembro de la Asociación Dental de California con regularidad para que él o ella pueda proporcionar tratamientos protectores con flúor y otros cuidados esenciales para mantener sus dientes y boca sanos.



Caries encima de las raíces expuestas



La lengua afectada por la boca seca