

MANEJO DIETÉTICO EN CASO DE XEROSTOMÍA

Frecuentemente llamada resequedad bucal, produciendo sensación de boca seca, saliva espesa o viscosa, agrietamiento en los labios y comisuras de la boca, lengua seca y áspera; sensación de ardor en boca y lengua. Se produce cuando las glándulas salivales no producen suficiente saliva como para mantener la boca húmeda, dificultando masticar, tragar, saborear y hablar.

- Mantener una adecuada ingesta de líquidos durante el día logrando un consumo de 2L (sólo en caso de no existir restricción hídrica).
- Dar sorbos pequeños de forma frecuente.
- Evitar alimentos muy calientes, muy picantes, salados, secos o duros.
- Añada en su alimentación frutas y verduras ricas en agua (chayote, jícama, lechuga, limón, naranja y menta); suaves y blandas.
- Consuma alimentos caldosos, añada cremas y sopas para facilitar la deglución.
- Utilizar alimentos preparados en forma de purés, raspados, helados, natillas, yogurt, etc.
- Son mejor tolerados los alimentos a temperatura ambiente, en lugar de los muy calientes o fríos, aunque en algunos casos el hielo da sensación de bienestar.
- Algunos medicamentos indicados en el tratamiento, puede producir neuropatía en manos y boca, por lo que los alimentos fríos/congelados pudieran no tolerarse.
- Evitar el consumo de alcohol, tabaco, café o cualquier otra sustancia que irrite la mucosa oral.
- Estimular la producción de saliva con chicles o caramelos sin azúcar.
- Cepillarse cuidadosamente los dientes y la lengua con un cepillo de cerdas blandas, así como uso de hilo dental con suavidad. Los enjuagues bucales pueden reseca más la boca, puede realizar enjuagues bucales con una solución de sal, bicarbonato de sodio y agua tibia.
- Pregunte a su médico por el uso de saliva artificial para humedecer su boca (de venta en farmacias).
- Mantenga humectados sus labios con protector labial.