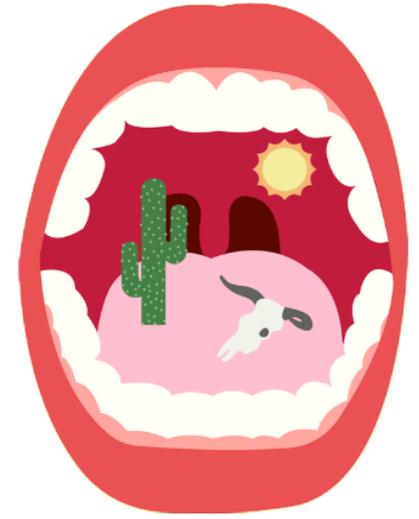




¿Qué es la boca seca?

También llamada xerostomía, la boca seca ocurre cuando las glándulas salivales no producen suficiente saliva para mantener la boca húmeda.

La saliva es esencial, ya que previene la caries dental, mejora el sentido del gusto, y ayuda en la deglución y la digestión saludable. Una boca seca puede contribuir a una mala salud general.



Tratamiento de la boca seca::



Utiliza chicles o caramelos sin azúcar.



Los cubitos de hielo pueden ayudar a humedecer la boca durante todo el día.



Utiliza un humidificador en tu habitación mientras duermes.



Practica respirar por la nariz y no por la boca.



Evita el consumo de cafeína, alcohol, tabaco, antihistamínicos de venta libre y descongestionantes, así como alimentos o bebidas azucaradas y ácidas.

Alivio para la boca seca: ¡Soluciones recomendadas por los dentistas!

Descubre las soluciones recomendadas por los dentistas para aliviar los síntomas de la boca seca, disponibles en tiendas populares como Walmart, Amazon, Kroger y más.



ACT Dry Mouth

Anticavity Fluoride Mouthwash or Lozenges

Biotene Moisturizing Dry Mouth

Oral Rinse Mouthwash or Moisturizing Gel