

Do You Have Dry Mouth?

What is Dry Mouth?

Dry mouth, also called xerostomia, is a lack of saliva or spit. Everyone has dry mouth sometimes especially if you are nervous, upset, or under stress. But when a lack of saliva makes it difficult to swallow, it can lead to more serious dental problems. Saliva does more than just keep your mouth moist. It helps digest food, protects your teeth from decay, prevents infection by controlling bacteria in the mouth, and makes it possible for you to chew and swallow.

What Causes Dry Mouth?

Medications - Both prescription and over-the-counter medications are leading causes of dry mouth. Common types of medications that cause dry mouth are antihistamines, decongestants, pain relievers, diuretics, anti-depressants, and medications for high blood pressure.

Diseases - Health conditions that affect the salivary glands like diabetes, Hodgkin's Disease, Parkinson's Disease, HIV/AIDS, and Sjogren's Syndrome may lead to dry mouth.

Radiation Therapy - This type of cancer treatment on the head or neck areas may lead to saliva loss.

Chemotherapy - These cancer-treating drugs may cause your saliva to thicken or feel "ropey."

Menopause - Hormone changes can give women a persistent feeling of dry mouth.

Smoking - People who smoke can also experience dry mouth.

What Can You Do To Get Relief?

- Drink 2 percent or whole milk with meals. The fat helps you swallow food more easily.
- Use sugar-free candy or gum to help your mouth produce more saliva.
- Use a cool-air humidifier in your bedroom at night.
- Avoid alcohol and any mouth rinses that contain alcohol.
- Restrict your caffeine intake.
- Avoid smoking.

What Products Can Help With Dry Mouth?

Biotene can help to moisten tissues in the mouth and comes in toothpaste, mouth rinse, gels, and gum. These are available over-the-counter.

SalivaSure Tablets stimulate saliva flow with no adverse effects.

Sugar Free gum and mints have been shown to decrease the risk of cavities. Look for products that contain xylitol at local grocery or convenience stores.

Who Should You Tell You Have Dry Mouth?

Dental Providers - Your dentist and dental hygienist can diagnose any oral health problems caused by dry mouth. It is important to have good oral hygiene and have a dental exam at least every six months.

Physicians - Your doctor may be able to prescribe you a medication that does not cause dry mouth.

Pharmacists - Your pharmacist can tell you if dry mouth is a side effect from a medication you are taking.

¿Tiene la boca seca?

¿Qué es la boca seca?

La boca seca, también llamada xerostomía, es la falta de saliva. Todos tienen la boca seca en ciertos momentos, especialmente cuando está nervioso, molesto o bajo estrés. Pero cuando la falta de saliva hace que sea difícil tragar, esto puede llevar a un problema dental más grave. La saliva no solo mantiene su boca húmeda. La saliva ayuda a digerir la comida, protege a sus dientes de las caries, previene infecciones al controlar las bacterias en la boca y hace posible que pueda masticar y tragar.

¿Qué causa la boca seca?

Medicamentos – Tanto los medicamentos recetados como los de venta libre con causas principales de la boca seca. Un tipo común de medicamentos que causan la boca seca son los antihistamínicos, anticongestivos, analgésicos, diuréticos, antidepresivos y para la presión arterial.

Enfermedades – Afecciones de salud que afectan las glándulas salivales como la diabetes, la enfermedad de Hodgkin, la enfermedad de Parkinson, el VIH/SIDA y el síndrome Sjogren pueden provocar boca seca.

Radioterapia – Este tipo de tratamiento de cáncer realizado en la cabeza o cuello puede ocasionar pérdida de saliva.

Quimioterapia – Estos fármacos para el tratamiento de cáncer pueden hacer que la saliva se espese o que se sienta "inadecuada".

Menopausia – El cambio de hormonas puede hacer que las mujeres sientan la boca seca constantemente.

¿Qué puede hacer para obtener alivio?

- Tomar leche al 2% o entera con los alimentos. La grasa le ayuda a tragar los alimentos más fácilmente.
- Consumir caramelos o goma de mascar sin azúcar para ayudar a su boca a producir más saliva.
- Utilizar un humidificador de aire fresco en su habitación en la noche.
- Evitar el alcohol y cualquier enjuague bucal que contenga alcohol.
- Limitar su consumo de caféina.
- Evitar fumar.

¿Qué productos pueden ayudar con la boca seca?

Biotene puede ayudar a hidratar los tejidos en la boca y se puede obtener como pasta dental, enjuague bucal, geles y goma de mascar. Es un producto de venta libre.

Las **pastillas SalivaSure** estimulan el flujo de saliva sin causar efectos secundarios.

Se ha demostrado que **la goma de mascar y las mentas sin azúcar** pueden reducir el riesgo de tener caries. Busque productos que contengan xilitol en una tienda local de comestibles o de conveniencia.

¿Quién debería decirle si tiene boca seca?

Proveedores dentales – Su dentista o higienista dental pueden diagnosticar cualquier problema de salud bucal causado por la boca seca. Es importante tener una buena higiene bucal y realizarse un examen dental al menos cada seis meses.

Médicos – Su médico puede recetarle un medicamento que no le cause boca seca.

Farmacéuticos – Su farmacéutico puede informarle si la boca seca se debe a un efecto secundario del medicamento que está tomando.