

Boca Seca (Xerostomia)

VOCÊ SENTE A SUA BOCA SECA COMO O ALGODÃO?

Você sente a sua boca seca e pegajosa quando acorda de manhã? Você sente vontade de beber bastante água? Boca seca pode tornar difícil de engolir, mastigar os alimentos ou falar claramente. Com uma boca seca seus dentes podem ficar cariados mais rápido e, às vezes não existem sinais de alerta para esta doença. Se não tratada, a secura da boca pode também contribuir para o mau hálito e, por vezes, outras pessoas podem sentir o odor desagradável.

QUE SÃO BOCA SECA E O QUE CAUSA-A?



Boca seca é um problema diário que faz você sentir desconforto ao engolir, comer ou falar. É devido a uma situação em que você não produz saliva o suficiente para manter a sua boca úmida. O seu médico nem sempre fala sobre o problema de boca seca quando lhe prescreve um medicamento, mas boca seca pode ser causada pelo uso de medicamentos.

Mesmo assim, não pare de tomar

a sua medicação, mas informe ao seu médico o mais rápido possível que está com a boca seca. Boca seca também pode ser um sintoma de doença como o diabetes. Portanto, não se esqueça de informar ao seu dentista ou higienista que está com a boca seca assim que perceber o problema.

Sintomas de boca seca:

- Sensação de boca seca e pegajosa como se estivesse com bolas de algodão.
- Ardor na boca ou língua e às vezes a língua tem gosto de couro.
- Dificuldade ou desconforto ao mastigar, engolir ou falar.
- Lábios e garganta seca ou feridas na boca.

Pare um momento para verificar se tem risco de boca seca.

PERGUNTAS — SIM / NÃO

1. Você está tomando diariamente um ou mais medicamentos com receita médica?
2. Você sente a sua boca seca e pegajosa quando acorda de manhã?
3. Você tem dificuldade em engolir ou falar?
4. Toma bastante água para manter sua boca úmida?
5. Você sente a garganta seca e às vezes sua boca arde?
6. Sua língua arde ou mudou para um tom de vermelho escuro?
7. Alguma vez sente sua língua como se tivesse gosto de couro?
8. Alguma vez já apareceu úlceras na boca ou na língua que nunca cicatrizam?

Se você respondeu "sim" para uma ou mais destas perguntas, converse com o seu médico e visite seu dentista ou higienista para saber mais sobre boca seca e saúde bucal.



Chega até você por

Oral-B®

Saúde bucal profissional de P&G

DICAS PARA REDUZIR O DESCONFORTO DE BOCA SECA

- Beba água em temperatura ambiente durante o dia e a noite, e carregue sempre com você uma garrafa de água. Evite beber muita água em temperaturas extremas (muito quente ou muito gelada).
- Procure beber bebidas sem açúcar e evite as bebidas gasosas.
- Evite bebidas com cafeína, porque podem secar a boca. Procure beber café, chá ou refrigerante diet de vez enquanto, mas sem exageros.
- Durante o almoço, não se esqueça de incluir uma bebida, como a água. Beba água antes, durante e depois das refeições.
- Masque chiclete ou coma doces sem açúcar para estimular o fluxo de saliva.
- Se você fuma ou bebe bebida alcoólica, procure parar! Tanto a bebida alcoólica quanto o tabaco deixam a boca seca e mais suscetível a ter doença gengival e câncer de boca.
- Se você tem o hábito de usar um enxágüe bucal, opte por um sem álcool. Leia o rótulo para se certificar de que o produto está mesmo sem álcool em sua formulação.
- À noite tente utilizar um umidificador de ar para umedecer o ar do ambiente.

Chega até você por

Oral-B®

Saúde bucal profissional de P&G