



Xerostomia: saiba o que é e como tratar

O nome pode ser novo ou desconhecido para muitas pessoas, mas quase todo mundo já passou por isso. A xerostomia, a famosa boca seca, acontece quando a saliva não é produzida em uma quantidade suficiente para manter a boca úmida e hidratada.

A boca seca pode surgir a qualquer momento, mas é preciso ficar atento à frequência. “O problema surge especialmente em situações de apreensão, sob estresse ou então quando sentimos tristeza, mas se a boca seca aparece com frequência causando desconforto, é preciso ficar atento, pois isso pode indicar problemas de saúde mais sérios ou ainda indicar a existência de uma doença mais grave”, comenta Dra Érika Vassolér.

A boca seca pode ocorrer quando as glândulas responsáveis por produzir a saliva não estão funcionando de maneira correta. O problema pode atingir pessoas com níveis de estresse alto, que tomam medicamentos como anti-histamínicos, analgésicos, diuréticos, pacientes que estão em tratamentos de radioterapia ou quimioterapia, portadores de algumas síndromes, diabéticos, soro positivos, portadores de mal de Parkinson, doença de Hodgkins, doenças que afetam a glândula salivar, menopausa e fumantes.

Para identificar o problema, é preciso ficar atento a alguns sinais como: a sensação de secura e pegajosidade na boca, ter dificuldade de mastigar e engolir alimentos, notar a presença de mau hálito frequente, ter os lábios rachados, ter sensação de secura na garganta, perceber o aparecimento de feridas na boca e notar a redução do paladar ou um gosto metálico na boca.

A única maneira definitiva de curar a xerostomia é tratando sua causa. Se o problema for resultado do uso de medicação, é necessário buscar ajuda de um médico. Se as glândulas salivares não funcionam normalmente, mas ainda sim produzem alguma saliva, o profissional indicará o medicamento adequado. “Se a causa da xerostomia não puder ser eliminada, é preciso buscar o auxílio de um dentista para restaurar a umidade com hidratantes bucais, que podem auxiliar na produção de saliva. Enxagues com soluções bucais especialmente formuladas para diminuir a secura também podem aliviar o problema,” afirma a consultora.

Dicas da especialista

- Beba água ou bebidas sem açúcar com frequência;
- Evite bebidas com cafeína, como café, chá ou alguns refrigerantes, que também podem causar a secura da boca;
- Masque gomas sem açúcar ou chupe balas duras sem açúcar para estimular o fluxo de saliva (se houver alguma glândula salivar funcionando);
- Não utilize tabaco ou álcool, que ressecam a boca;
- Evite alimentos condimentados ou salgados, pois, podem aumentar a dor;
- Utilize hidratante bucal, durante a noite.

Fonte: Porta Voz Assessoria de Imprensa

[Read More](#)
