

## **Medidas generales adyuvantes en el tratamiento de boca seca.**

- Restringir el consumo de café, refrescos con cafeína y bebidas alcohólicas, pues provoca que las glándulas disminuyan su producción de saliva.
- Beber frecuentemente pequeños sorbos de agua a lo largo del día o incluso masticar pequeños trozos de hielo.
- Mantener rigurosa higiene dental, con visitas frecuentes al odontólogo.
- Consumir alimentos ricos en potasio (vegetales de hoja verde, jitomate, papas y fruta en general), magnesio (cacao, soya, avena, maíz, almendras, nueces, cacahuates, mariscos, vegetales de hoja verde y sal de grano) y calcio (presente en leche y derivados, sardinas, vegetales de hoja verde, semillas de ajonjolí y perejil).
- Aumentar la ingestión de productos que contengan vitaminas A (en hígado, pescado graso, yema de huevo, leche, queso, mantequilla, zanahoria, espinaca, durazno, brócoli, pera, naranja, col de bruselas, mango, melocotón y manzana), C (puede encontrarse en naranja, toronja, guayaba, fresa, limón, col de Bruselas, coliflor, grosellas, kiwi, melón y tomate verde), D (en aceite de hígado de pescado, sardina, salmón, atún, hígado, leche, mantequilla y yema de huevo) y E (se encuentra en aguacate, brócoli, ciruela, espinaca, espárrago, manzana, plátano y zanahoria); todos ellos fortalecen al sistema inmunológico.
- Masticar chicle, preferentemente sin azúcar debido al riesgo de caries dental.