

Tengo la boca inflamada



Qué puedo hacer?

✓ Es fundamental una buena higiene y hacer una dieta sana y variada.

✓ Cepillado suave de dientes y haz enjuagues orales con bicarbonato o con colutorios orales SIN alcohol.

✓ Procura tomar los alimentos un poco fríos o a temperatura ambiente, no los tomes calientes ya que el calor irrita aún más la boca.

✓ Come poco a poco y sin llenar mucho la boca, tomando pequeñas cantidades.

✓ Las comidas que sean de consistencia blanda, triturada o en trozos muy pequeños.

✓ No tomes los alimentos duros, como el pan tostado, snacks, etc, pues te pueden hacer heridas.

✓ Evita alimentos que puedan irritar la boca, como son los ácidos (naranja, limón), muy aderezados o salados, los picantes. No fumes ni tomes bebidas con alcohol.

✓ Si tienes dentadura postiza, evita usarla de forma continuada, ya que puedes dañar más la mucosa. Empléala sólo en casos necesarios (para comer o salir a la calle).

 El médico te añadirá tratamientos más específicos en caso necesario.

 Si la inflamación de la boca te impide la ingesta debes acudir al hospital.