

Tengo la boca muy seca

Cómo puedo mejorar?



Pasa la comida por la licuadora, pues los purés suelen ser más fáciles de tragar.

A tus guisos añádeles salsas, caldo, nata, cremas, etc para que no estén secos.

Toma alimentos blandos y jugosos como flan, natillas, helados, zumos.

Evita las comidas espesas y secas.



Bebe agua frecuentemente durante las comidas para que los tragues mejor.

Lleva siempre contigo un botellín de agua para tomar sorbos de cuando en cuando y así tener menos sequedad.

Usa líquidos ácidos como el zumo de limón diluido, pues te ayuda a tener más saliva, al igual que si masticas chicle sin azúcar o trozos de fruta como piña o naranja, o caramelos sin azúcar.



Hidratación de los labios con la típica crema de cacao o crema hidratante.

Si tienes dentadura postiza debes extremar su limpieza para que no queden restos de comida.

Es fundamental que mantengas una buena higiene dental.

Puedes deshacer cubitos de hielo o de agua con zumo en la boca y realizar enjuagues frecuentes durante el día, porque aumentan la sensación de confort.