

La xerostomia

La xerostomia és la disminució de la capacitat de secreció de saliva degut a tractaments com la radio-teràpia i/o quimioteràpia i cirurgia de resecció.

CONSELLS GENERALS

1. Mantenir una bona higiene bucal després de cada àpat utilitzant pasta dentífrica tipus Xerobalance®, Lacer® especial per a la xerostomia.
2. Glopejar abans dels àpats amb col·lutoris bucal, solucions d'aigua amb bicarbonat i sal, llimona, camamilla... Aplicar protector labial (crema de cacau).
3. Prendre líquids freqüentment: aigua, tè, infusions, suc, gelatines...
4. Realitzar exercicis amb la llengua i mastegar bé els aliments.
5. Eviteu l'alcohol, el tabac i la cafeïna.
6. Utilitzar un humidificador ambiental, sobretot per dormir.

CONSELLS DIETÈTICS

1. Fraccionar la dieta en varis àpats.
2. Prendre els aliments a temperatura ambient o freda.
3. Evitar aliments oliosos, secs, espessos i fibrosos com: carn a la planxa, pa torrat, fruits secs, pa de motlle, puré de patata, croquetes, fregits...
4. Elaborar plats sucosos: guisats, bullits, salses, cremes, sopes, mousse, líquids.
5. Augmentar el consum de fruites com meló, síndria, taronja, préssec. S'aconsella mastegar pinya o llimona abans dels àpats.
6. Menjar caramels humitejats (sense sucre, si és diabètic) amb sabors cítrics o de menta, i mastegar perles d'oli d'onagre pot ajudar a estimular la saliva abans dels àpats.
7. Desfer glaçons a la boca elaborats amb suc de fruita o infusions de menta o farigola.

*Si malgrat totes aquestes recomanacions perdeu pes i no el recupereu consulteu amb el vostre especialista en nutrició.

La xerostomía

La xerostomía es la disminución de la capacidad de secreción de la saliva debido a tratamientos como: radioterapia y/o quimioterapia y cirugía de resección...

CONSEJOS GENERALES

1. Mantener una buena higiene bucal después de cada comida. Utilizar pasta dentífrica tipo Xerobalance[®] o Lacer[®] especiales para las xerostomía.
2. Enjuagarse antes de las comidas con colutorios bucales, soluciones de agua bicarbonatada y sal, limón, manzanilla... Aplicar protector labial (crema de cacao).
3. Tomar líquidos frecuentemente: agua, té, infusiones, zumos, gelatinas...
4. Realizar ejercicios con la lengua y masticar bien los alimentos.
5. Evitar el alcohol, el tabaco y la cafeína
6. Utilizar un humidificador ambiental, sobretodo para dormir.

CONSEJOS DIETETICOS

1. Fraccionar la dieta en varias comidas.
2. Tomar los alimentos a temperatura ambiente o fríos.
3. Evitar alimentos aceitosos, secos, espesos y fibrosos como: carne a la pancha, pan torrado, frutos secos, pan de molde, puré de patata, croquetas, fritos...
4. Elaborar platos caldosos: guisos, hervidos, salsas, cremas, sopas, mousse, licuados...
5. Aumentar el consumo de frutas como melón, sandía, naranja, melocotones. Se aconseja masticar piña o limones antes de las comidas.
6. Chupar caramelos humedecidos (sin azúcar en caso de diabetes) con sabores a cítricos o a menta y masticar perlas de aceite de onagra puede ayudar a estimular la salivación antes de las comidas.
7. Deshacer en la boca cubitos de hielo elaborados con zumo de fruta o infusiones de menta o tomillo.

* Si a pesar de estas recomendaciones pierde peso y no lo recupera consulte con su especialista en nutrición.