

- Usted padece una patología llamada Síndrome de Sjögren que afecta las glándulas exocrinas, como son las salivales, por lo que presenta importante sequedad de boca, lo cual es molesto para hablar y comer. Las siguientes recomendaciones son para ayudar a evitar ulceraciones, infecciones añadidas, así como pérdida precoz de piezas dentales.
- En caso de habersele indicado pilocarpina en comprimidos, los puede tomar hasta cada 8 horas. Es un fármaco que estimula a las glándulas para que produzcan esa saliva que le falta.
- Utilice un humidificador en su habitación principalmente en las horas de sueño para mantener un ambiente húmedo.
- En las farmacias y parafarmacias puede encontrar colutorios, cremas dentales y caramelos especiales para este problema y que puede usar a discreción (cuando así lo requiera)
- Beba agua de a sorbos pequeños con frecuencia.
- La sensación de sequedad en la boca puede hacer que intente humedecer los labios de forma repetida causando lesiones en los mismos, por lo que le recomendamos un bálsamo labial también de forma permanente y al irse a dormir.
- Es absolutamente necesario evitar el hábito tabáquico y mucha moderación con bebidas alcohólicas, con cafeína y picantes que pueden empeorar los síntomas.
- Mantenga una higiene bucal correcta diaria. Es muy recomendable el cepillado 3 veces al día con colutorio sin alcohol posteriormente.
- Si a pesar de todas las recomendaciones, aparecen lesiones ulceradas o lesiones blancas en la cavidad oral debe consultar con su médico reumatólogo para ser valorado.