



¿Tiene la boca seca? Sus medicamentos podrían ser la causa

Lo que coloca en su boca y cuerpo pueden tener un gran impacto en su salud bucal. Existen cientos de medicamentos que pueden reducir la saliva que producimos, lo que puede causar boca seca¹. La boca seca sin tratamiento puede ser más propensa a caries dental, enfermedad de las encías y otros problemas dentales. Algunos de los medicamentos conocidos por causar boca seca incluyen: antihistamínicos, descongestionantes, anticolinérgicos, ansiolíticos y antidepresivos.

Para reducir el riesgo de boca seca, es bueno practicar una buena higiene bucal y visitar a su dentista con regularidad para que le realice limpiezas y exámenes. También puede:

- Tomar sorbos de agua con frecuencia, especialmente durante las comidas, para que tanto masticar como tragar sea más fácil.
- Chupe pequeños pedazos de hielo para humedecer su boca.
- Evite las bebidas con cafeína, como café, té y algunas sodas.
- Masque goma de mascar sin azúcar o chupe dulces duros sin azúcar para aumentar el flujo de saliva.
- Limite los productos de tabaco, que reducen el flujo de saliva y empeoran la boca seca.
- Reduzca el consumo de alcohol, ya que puede provocar deshidratación.
- Use un humidificador mientras duerme para ayudar a humedecer el aire y evitar que se le seque la boca.

Aprenda más acerca del vínculo entre los antidepresivos y la boca seca en este [artículo](#), escrito por nuestro Director Dental, doctor Roosevelt Allen, DDS, MAGD, ABGD.



¿Qué es la articulación temporomandibular?

Las dos articulaciones temporomandibulares que conectan la mandíbula inferior con el cráneo le ayudan a masticar los alimentos, hablar, tragar y bostezar. Mueven la articulación de arriba hacia abajo, de lado a lado y de adelante hacia atrás. Pero estas articulaciones temporomandibulares también pueden tener complicaciones que resultan en dolor y sensibilidad.

Los trastornos de la articulación temporomandibulares con frecuencia involucran dolor en la articulación mandibular y las zonas que limitan el movimiento de esta. Algunas de las causas mejor conocidas incluyen:

- Enfermedad autoinmunitaria.
- Infecciones.
- Lesiones en la zona de la mandíbula.
- Procedimientos dentales en los que la boca permanece abierta durante mucho tiempo.
- La inserción de un tubo respiratorio antes de una cirugía.
- Varias formas de artritis.
- Otros factores genéticos, hormonales y ambientales.

Los síntomas de la articulación temporomandibular pueden parecerse a otros [problemas relacionados con la salud](#) como infecciones de los senos paranasales, piezas dentales con abscesos, enfermedad de Lyme y tumores, razón por la que es importante conversar acerca de las inquietudes de salud con un clínico.

La mayoría de los síntomas leves pueden abordarse con [terapia en el hogar](#), pero, los síntomas constantes y dolorosos necesitarán tratamiento de un médico u odontólogo. Si tiene problemas con dolor en la articulación temporomandibular, no está solo, entre 10 y 35 millones de personas en los Estados Unidos sufren problemas con la articulación mandibular en algún momento².

¿Piensa que podría tener trastorno de la articulación temporomandibular? [Explore los posibles síntomas](#)



Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar sus ojos

Debido a los 37 millones de estadounidenses viviendo con diabetes, la necesidad de un examen de la vista completo y anual es vital. La enfermedad del ojo diabético es una de las causas más importantes de ceguera y con frecuencia no tiene señales de aviso.

Aproximadamente un tercio de los estadounidenses con diabetes pueden desarrollar retinopatía, causada por niveles altos de azúcar en la sangre que pueden dañar los vasos sanguíneos en la parte posterior del ojo (retina).³

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que las personas con diabetes sigan estas rutinas de salud para los ojos:

- Hágase revisar la vista por lo menos una vez al año para que su médico pueda detectar los problemas oportunamente, cuando sean más tratables.
- Controle sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol para bajar su riesgo de desarrollar enfermedades de los ojos y pérdida de la visión.
- Reducir el consumo de tabaco y alcohol, ya que estos empeoran el control de azúcar en la sangre en pacientes diabéticos.
- Aumente su actividad física para ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre y reducir el riesgo de complicaciones.
- Pida a su oculista una remisión para servicios de educación y apoyo en autocontrol de diabetes ([DSMES, por sus siglas en inglés](#)) para aprender más acerca de cómo evitar la pérdida de la visión y la ceguera total.

[Obtenga más información](#) acerca de la importancia de tener exámenes de la vista con regularidad y su papel para detectar diabetes y otras afecciones.



Trivia

En la sesión 6 de Seinfeld, ¿quién le estaba pidiendo a todos en la fiesta del Día de Gracias, que diagnosticara su dolor de diente?

- A. Elaine
- B. Kramer
- C. Jerry

Respuesta de la trivia: C

Fuentes:

[1] Dry Mouth (Xerostomia); Cleveland Clinic, 2023. Recuperado en octubre de 2023.

[2] TMJ Basics; The TMJ Association, Ltd., 2021. Recuperado en octubre de 2023

[3] Diabetes; Centers for Disease Control and Prevention, 2022. Recuperado en octubre de 2023.