



Dry Mouth

Causes, risks, relief, and when to seek care

Dry mouth, also called xerostomia, means there is not enough saliva to keep the mouth wet. Occasional dryness can happen, but persistent or recurring dryness deserves attention. Dry mouth is not a normal part of aging.



COMMON SIGNS AND SYMPTOMS

- A sticky or dry feeling in the mouth or throat
- Trouble chewing, swallowing, tasting, speaking, or wearing dentures
- Burning or itching, cracked lips, mouth sores, bad breath, or repeated mouth or throat infections
- A tongue that looks dry, rough, red, deeply cracked, or unusually coated

WHY IT CAN HAPPEN

- Hundreds of medicines can reduce saliva. Common examples include some medicines for blood pressure, depression, allergies, pain, bladder control, and congestion.
- Health conditions such as diabetes, Sjögren's disease, and HIV/AIDS
- Radiation to the head or neck, chemotherapy, immunotherapy, or nerve damage
- Dehydration, stress, and mouth breathing may cause temporary dryness

WHY SALIVA MATTERS

- Saliva moistens food, supports swallowing, washes away debris, and helps control harmful germs.
- Calcium and phosphate in saliva help keep teeth strong and neutralize acids.
- Too little saliva increases the risk of tooth decay and fungal infections and can make eating and speaking more difficult.





Dry Mouth

Causes, risks, relief, and when to seek care

RELIEF THROUGHOUT THE DAY

- Sip water regularly and drink a sugar-free beverage with meals to make chewing and swallowing easier.
- Use a humidifier at night if the air is dry.
- Chew sugar-free gum or suck on sugar-free hard candy if it is safe for you. Some products with xylitol may also help protect against cavities.
- Ask a dentist, doctor, or pharmacist whether an artificial-saliva product or other dry-mouth product is appropriate for you.

PROTECT YOUR TEETH AND MOUTH

- Brush twice daily with fluoride toothpaste and clean between the teeth every day.
- Keep regular dental visits. A dentist may recommend additional fluoride or a shorter recall interval if your cavity risk is high.
- Avoid tobacco and alcohol. Limit caffeine. Spicy or salty foods may cause pain or burning in a dry mouth.

MEDICATION SAFETY

- Do not stop, skip, or change a prescribed medicine on your own.
- Bring a complete medication and supplement list to your appointment. A clinician can review possible causes and decide whether a safe adjustment or substitute is appropriate.

WHAT AN EVALUATION MAY INCLUDE

- A dentist or doctor will review your health history, symptoms, and every medicine you take.
- Depending on the suspected cause, the clinician may recommend blood tests or measure how much saliva you produce.
- Treatment should address the cause when possible and may include saliva substitutes or other products to keep the mouth moist.

CONTACT A DENTIST OR DOCTOR

- Dryness lasts, keeps returning, or interferes with eating, swallowing, speaking, tasting, sleeping, or denture use.
- You develop mouth sores, burning, cracked lips, repeated infections, bad breath that persists, or new or rapidly increasing tooth decay.
- Tell a clinician if you also have very dry eyes or other new symptoms.

A PRACTICAL CARE PLAN

- Before your visit: note when the dryness began, when it is worst, what helps, and every medicine or supplement you take.





From Dry Mouth to Dental Disease

See the risk pathway, reduce common triggers, and prepare for a useful appointment



HOW THE RISK CAN BUILD

1**LESS SALIVA****2****LESS WASHING AND ACID
CONTROL****3****MORE DAMAGE TO TEETH AND
TISSUES****4****HIGHER RISK OF CAVITIES AND
INFECTION**

This pathway does not mean that every person with dry mouth will develop disease. Risk depends on the cause, duration, diet, oral hygiene, fluoride exposure, and access to care.

MAY MAKE DRYNESS WORSE

- Tobacco, vaping, and cannabis smoke
- Alcohol and alcohol-containing mouthwash
- Too much caffeine; very salty, spicy, or dry foods
- Dehydration and repeated mouth breathing

MAY HELP PROTECT YOU

- Water, a nighttime humidifier, and sugar-free gum if safe
- Fluoride toothpaste and daily cleaning between teeth
- A medication review without stopping prescriptions on your own
- Regular dental care and early attention to new sores or decay

BRING A 7-DAY SYMPTOM NOTE

- Record when dryness is strongest and rate it from 0 to 10.
- Note meals, caffeine, alcohol, sleep, mouth breathing, and what provides relief.
- List every medicine and supplement, including dose and time taken.
- Write down problems with eating, swallowing, speech, taste, sleep, or dentures.





Boca seca

Causas, riesgos, alivio y cuándo buscar atención

La boca seca, también llamada xerostomía, ocurre cuando no hay suficiente saliva para mantener la boca húmeda. La sequedad ocasional puede ocurrir, pero si persiste o regresa con frecuencia requiere atención. No es una parte normal del envejecimiento.



SIGNOS Y SÍNTOMAS COMUNES

- Sensación pegajosa o seca en la boca o la garganta
- Dificultad para masticar, tragar, saborear, hablar o usar prótesis dentales
- Ardor o picazón, labios agrietados, llagas, mal aliento o infecciones repetidas de la boca o la garganta
- Lengua seca, áspera, roja, muy agrietada o con una capa inusual

POR QUÉ PUEDE OCURRIR

- Cientos de medicamentos pueden reducir la saliva, incluidos algunos para la presión arterial, depresión, alergias, dolor, control de la vejiga y congestión.
- Enfermedades como diabetes, enfermedad de Sjögren y VIH/SIDA
- Radioterapia de cabeza o cuello, quimioterapia, inmunoterapia o daño nervioso
- La deshidratación, el estrés y respirar por la boca pueden causar sequedad temporal

POR QUÉ IMPORTA LA SALIVA

- La saliva humedece los alimentos, facilita tragar, elimina residuos y ayuda a controlar microbios dañinos.
- El calcio y el fosfato de la saliva ayudan a mantener los dientes fuertes y a neutralizar los ácidos.
- La falta de saliva aumenta el riesgo de caries e infecciones por hongos y puede dificultar comer y hablar.





Boca seca

Causas, riesgos, alivio y cuándo buscar atención

ALIVIO DURANTE EL DÍA

- Beba pequeños sorbos de agua con frecuencia y una bebida sin azúcar con las comidas para facilitar masticar y tragar.
- Use un humidificador por la noche si el aire está seco.
- Mastique chicle sin azúcar o chupe caramelos duros sin azúcar si es seguro para usted. Algunos productos con xilitol también pueden ayudar a prevenir caries.
- Pregunte a un dentista, médico o farmacéutico si un sustituto de saliva u otro producto para la boca seca es apropiado para usted.

PROTEJA SUS DIENTES Y SU BOCA

- Cepílese dos veces al día con pasta dental con flúor y limpie entre los dientes todos los días.
- Acuda a controles dentales regulares. El dentista puede recomendar flúor adicional o controles más frecuentes si el riesgo de caries es alto.
- Evite el tabaco y el alcohol. Limite la cafeína. Los alimentos picantes o salados pueden causar dolor o ardor.

SEGURIDAD CON LOS MEDICAMENTOS

- No suspenda, omita ni cambie un medicamento recetado por su cuenta.
- Lleve una lista completa de medicamentos y suplementos. Un profesional puede revisar las posibles causas y decidir si un ajuste o sustituto es seguro.

QUÉ PUEDE INCLUIR LA EVALUACIÓN

- El dentista o médico revisará sus antecedentes, síntomas y todos los medicamentos que usa.
- Según la posible causa, puede recomendar análisis de sangre o medir cuánta saliva produce.
- El tratamiento debe abordar la causa cuando sea posible y puede incluir sustitutos de saliva u otros productos para mantener la boca húmeda.

CONSULTE A UN DENTISTA O MÉDICO

- La sequedad persiste, vuelve con frecuencia o dificulta comer, tragar, hablar, saborear, dormir o usar prótesis.
- Aparecen llagas, ardor, labios agrietados, infecciones repetidas, mal aliento persistente o caries nuevas o que avanzan rápidamente.
- Informe al profesional si también tiene los ojos muy secos u otros síntomas nuevos.

UN PLAN PRÁCTICO DE CUIDADO

- Antes de la consulta: anote cuándo comenzó la sequedad, cuándo empeora, qué la alivia y todos los medicamentos o suplementos que usa.





De la boca seca a la enfermedad dental

Comprenda el proceso, reduzca los desencadenantes y prepárese para una consulta útil



CÓMO PUEDE AUMENTAR EL RIESGO

1**MENOS SALIVA****2****MENOS LIMPIEZA Y CONTROL DE ÁCIDOS****3****MÁS DAÑO EN DIENTES Y TEJIDOS****4****MAYOR RIESGO DE CARIES E INFECCIÓN**

Este proceso no significa que toda persona con boca seca desarrollará una enfermedad. El riesgo depende de la causa, duración, dieta, higiene, uso de flúor y acceso a atención.

PUEDE EMPEORAR LA SEQUEDAD

- Tabaco, vapeo y humo de cannabis
- Alcohol y enjuagues bucales con alcohol
- Demasiada cafeína; alimentos muy salados, picantes o secos
- Deshidratación y respiración frecuente por la boca

PUEDE AYUDAR A PROTEGERLE

- Agua, humidificador nocturno y chicle sin azúcar si es seguro
- Pasta dental con flúor y limpieza diaria entre los dientes
- Revisión de medicamentos sin suspenderlos por su cuenta
- Atención dental regular y evaluación temprana de llagas o caries

LLEVE UN REGISTRO DE 7 DÍAS

- Anote cuándo empeora la sequedad y califíquela de 0 a 10.
- Registre comidas, cafeína, alcohol, sueño, respiración bucal y qué le alivia.
- Liste cada medicamento y suplemento, incluida la dosis y la hora.
- Anote problemas para comer, tragar, hablar, saborear, dormir o usar prótesis.

Este recurso ofrece educación general y no reemplaza el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud autorizado.

Preparado por Daria Buinevich, DDS, Fundadora y Directora Ejecutiva

Última revisión: julio de 2026

Fuentes: NIDCR - Dry Mouth | ADA MouthHealthy - Dry Mouth



Сухость во рту

Причины, риски, облегчение и когда обращаться за помощью

Сухость во рту, или ксеростомия, возникает при недостатке слюны. Иногда сухость бывает временной, но стойкий или регулярно возвращающийся симптом требует внимания. Сухость во рту не является нормальной частью старения.



РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРИЗНАКИ

- Ощущение сухости или липкости во рту либо горле
- Трудности при жевании, глотании, восприятии вкуса, речи или ношении протезов
- Жжение или зуд, трещины на губах, язвочки, неприятный запах или повторные инфекции полости рта и горла
- Сухой, шероховатый, красный, сильно потрескавшийся или необычно обложенный язык

ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ

- Сотни лекарств могут снижать слюноотделение, включая некоторые препараты от давления, депрессии, аллергии, боли, заложенности носа и проблем с мочевым пузырем.
- Диабет, болезнь Шегрена, ВИЧ/СПИД и другие заболевания
- Лучевая терапия головы или шеи, химиотерапия, иммунотерапия или повреждение нервов
- Обезвоживание, стресс и дыхание через рот могут вызывать временную сухость

ПОЧЕМУ СЛЮНА ВАЖНА

- Слюна увлажняет пищу, облегчает глотание, смывает остатки пищи и помогает контролировать вредные микроорганизмы.
- Кальций и фосфат в слюне укрепляют зубы и помогают нейтрализовать кислоты.
- Недостаток слюны повышает риск кариеса и грибковых инфекций и может затруднять прием пищи и речь.





Сухость во рту

Причины, риски, облегчение и когда обращаться за помощью

КАК ОБЛЕГЧИТЬ СУХОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

- Регулярно пейте воду небольшими глотками; во время еды пейте напиток без сахара, чтобы облегчить жевание и глотание.
- Если воздух сухой, используйте ночью увлажнитель.
- Жуйте резинку без сахара или рассасывайте леденцы без сахара, если это безопасно для вас. Средства с ксилитом также могут помочь защищать зубы от кариеса.
- Спросите стоматолога, врача или фармацевта, подходит ли вам заменитель слюны или другое средство от сухости во рту.

ЗАЩИТИТЕ ЗУБЫ И ПОЛОСТЬ РТА

- Дважды в день чистите зубы фторсодержащей пастой и ежедневно очищайте промежутки между зубами.
- Регулярно посещайте стоматолога. При высоком риске кариеса он может назначить дополнительный фтор или более частые осмотры.
- Избегайте табака и алкоголя, ограничьте кофеин. Острая или соленая пища может усиливать боль и жжение.

БЕЗОПАСНОСТЬ ЛЕКАРСТВ

- Не отменяйте, не пропускайте и не меняйте назначенное лекарство самостоятельно.
- Возьмите на прием полный список лекарств и добавок. Специалист оценит возможные причины и решит, допустима ли безопасная замена или корректировка.

ЧТО МОЖЕТ ВКЛЮЧАТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ

- Стоматолог или врач уточнит историю заболеваний, симптомы и полный список принимаемых лекарств.
- В зависимости от предполагаемой причины специалист может назначить анализы крови или измерить объем слюноотделения.
- По возможности лечение направляют на причину; также могут рекомендовать заменители слюны и другие увлажняющие средства.

ОБРАТИТЕСЬ К СТОМАТОЛОГУ ИЛИ ВРАЧУ

- Сухость сохраняется, часто возвращается или мешает есть, глотать, говорить, ощущать вкус, спать либо пользоваться протезами.
- Появились язвочки, жжение, трещины на губах, повторные инфекции, стойкий неприятный запах или новый быстро прогрессирующий кариес.
- Сообщите специалисту, если одновременно сильно сохнут глаза или появились другие новые симптомы.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПЛАН УХОДА

- Перед приемом запишите, когда началась сухость, когда она сильнее, что помогает, а также все принимаемые лекарства и добавки.





От сухости во рту к заболеваниям зубов

Поймите механизм риска, уменьшите провоцирующие факторы и подготовьтесь к приему



КАК МОЖЕТ НАРАСТАТЬ РИСК

1**МЕНЬШЕ СЛЮНЫ****2****ХУЖЕ ОЧИЩЕНИЕ И
НЕЙТРАЛИЗАЦИЯ КИСЛОТ****3****БОЛЬШЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ ЗУБОВ
И ТКАНЕЙ****4****ВЫШЕ РИСК КАРИЕСА И
ИНФЕКЦИИ**

Эта схема не означает, что заболевание разовьется у каждого человека с сухостью во рту. Риск зависит от причины, длительности, питания, гигиены, фтора и доступности помощи.

МОЖЕТ УСИЛИВАТЬ СУХОСТЬ

- Табак, вейпинг и дым каннабиса
- Алкоголь и ополаскиватели со спиртом
- Избыток кофеина; очень соленая, острая или сухая пища
- Обезвоживание и частое дыхание через рот

МОЖЕТ ПОМОЧЬ ЗАЩИТИТЬСЯ

- Вода, ночной увлажнитель и жвачка без сахара, если она безопасна
- Фторсодержащая паста и ежедневная очистка между зубами
- Проверка лекарств без самостоятельной отмены назначений
- Регулярный стоматологический уход и ранняя оценка язвочек или кариеса

ВЕДИТЕ ЗАПИСИ О СИМПТОМАХ 7 ДНЕЙ

- Отмечайте, когда сухость сильнее, и оценивайте ее от 0 до 10.
- Записывайте прием пищи, кофеин, алкоголь, сон, дыхание через рот и что помогает.
- Укажите все лекарства и добавки, включая дозу и время приема.
- Запишите трудности с едой, глотанием, речью, вкусом, сном или протезами.

