



MONDZORG
DRENTHE



Droge mond



Droge mond

Tijdelijke, langdurige of blijvende monddroogheid?

Iedereen heeft tijdelijk wel eens last van een droge mond, bijvoorbeeld na langdurig spreken of bij stress. Maar je kunt er ook langdurig last van hebben. Of de klacht kan blijvend zijn. Langdurige of blijvende monddroogheid kan slecht zijn voor uw gebit en mondslijmvlies.

Wat zijn de meest voorkomende klachten bij een droge mond?

U kunt de behoefte hebben om regelmatig uw mond vochtig te maken. Die behoefte kan zowel op de dag als 's nachts optreden. Soms gaat wegslikken van droog voedsel (bijvoorbeeld beschuit, cracker of brood) moeilijk, als u er niets bij drinkt. Het eten blijft als het ware in uw mond plakken. Verder kunnen zowel de lippen als de tong strak en plakkerig aanvoelen. Ook kunt u problemen hebben met spreken. Denk hierbij aan het klakken van de tong en een moeizame uitspraak van sommige woorden of letters.

Wat zijn de oorzaken van een droge mond?

Een tekort aan speeksel is de oorzaak van een droge mond. De speekselklieren geven bijvoorbeeld onvoldoende speeksel af. Ook kan het speeksel door verdamping uitdrogen bij ademhaling door de mond. Onvoldoende afgifte van speeksel kan ontstaan door:

1. Het gebruik van medicijnen

Honderden medicijnen hebben als bijwerking dat de speekselklieren worden geremd in de afgifte van speeksel. Dit zijn vooral medicijnen die gebruikt worden bij de behandeling tegen hoge bloeddruk (antihypertensiva), of hartritmestoornissen, of medicijnen zoals antidepressiva, slaap- en plasmiddelen. De medicijnen tasten de speekselklieren zelf meestal niet aan, maar remmen alleen de spekselafgifte.

2. Ziekten

Een droge mond kan optreden bij uitdroging door koorts of diarree. Ook iemand die lijdt aan een nog niet goed in-



gestelde suikerziekte kan klagen over dorst en monddroogheid. In deze gevallen is de klacht tijdelijk. Zodra de ziekte is genezen of de suikerziekte is geregeld, verdwijnt de droge mond. Blijvende monddroogheid komt voor bij mensen die lijden aan bijvoorbeeld aids of het syndroom van Sjögren (chronische ontsteking van de traan- en speekselklieren). Bij hen kunnen de klachten over monddroogheid wisselen, maar geheel verdwijnen doen ze nooit. Bij het syndroom van Sjögren neemt de monddroogheid met de jaren zelfs toe.

3. Bestraling

Wanneer een kwaadaardig gezwel in het hoofd of de hals radioactief wordt bestraald, kunnen de speekselklieren door de straling onherstelbaar worden beschadigd. Dit resulteert veelal in blijvende, ernstige monddroogheid.

Waarom is speeksel zo belangrijk?

Speeksel heeft een smerende werking wanneer u spreekt, kauwt en slikt. Met behulp van speeksel kunt u makkelijker bewegen met uw wangen, tong en lippen. Met uw speeksel bevochtigt u voedsel zodanig dat u het pijnloos kunt doorslikken. Ook bevochtigt speeksel het mondslijmvlies, waarmee uitdroging wordt voorkomen. Bovendien heeft het een reinigende werking op tanden, kiezen en het mondslijmvlies. Daarnaast remt speeksel de werking en de groei van bacteriën en schimmels in de mond, waardoor mondinfectie wordt voorkomen.

Wat zijn de gevolgen van een droge mond voor uw tanden en kiezen?

In een gezonde mond helpt speeksel uw tanden en kiezen te beschermen. Als u onvoldoende speeksel heeft, vormt tandplak zich sneller dan normaal. Hierdoor ontstaan sneller gaatjes in uw tanden en kiezen. Dit gebeurt vooral wanneer u regelmatig suikerhoudend voedsel





eet. In een droge mond treden de vorming van tandplak en gaatjes vooral op langs de randen van het tandvles. Hierdoor kan bovendien het tandvles gaan ontsteken. Op den duur kunnen de tanden en kiezen los gaan zitten. Zonder extra beschermende maatregelen kunnen uw tanden en kiezen dus sneller verloren gaan. Om de gevolgen van monddroogheid te bestrijden, kan iemand op zure snoepjes willen zuigen. Hierdoor bestaat een grotere kans op het ontstaan van gaatjes en tanderosie (slijtage door zuur).

Wat zijn de gevolgen van een droge mond voor iemand met een kunstgebit?

Vaak blijft een kunstgebit in een droge mond niet goed op zijn plaats zitten. Bij anderen ontstaat tussen het kunstgebit en het mondslijmvlies een ingedikte laag speeksel. Het kunstgebit plakt dan als het ware vast aan het gehemelte. Hierdoor gaat het kunstgebit wrikken en ontstaan pijnlijke plekken.

Wat zijn de gevolgen van een droge mond voor het mondslijmvlies?

Slijmvliesen raken makkelijk geïrriteerd als de beschermende speeksellaag ontbreekt. Die irritaties ontstaan bijvoorbeeld door het kunstgebit, of door het eten van zuur of gekruid voedsel of het drinken van alcohol. Er kunnen dan pijnlijke plekken ontstaan op uw tong, wang, gehemelte of tandvles. Ook ontstekingen, vooral schimmelinfecties, kunnen makkelijk ontstaan.

Hoe zijn de gevolgen van een droge mond te bestrijden?

Het stimuleren van de speekselafgifte

Uw speekselklieren kunnen tijdelijk niet goed werken of uw speekselafgifte kan geremd zijn door het gebruik van medicijnen. In beide gevallen kunt u de speekselproductie stimuleren. Eet bijvoorbeeld voedsel waarop u goed moet kauwen. Denk aan stevige bruine boterhammen, wortels of suikervrije kauwgom. De afgifte van speeksel kunt u ook versterken door het eten van licht zuur voedsel, zoals fruit of komkommer. Dit werkt vaak niet of onvoldoende



bij mensen die reeds langer lijden aan het syndroom van Sjögren of die in het hoofd of de hals zijn bestraald.

Het gebruik van speekselvervangers

Het is niet mogelijk de speekselproductie te stimuleren wanneer uw speekselklieren niet meer werken. Als ze nog maar een beetje functioneren, kunt u ze onvoldoende stimuleren. Dan kunt u met behulp van zogenoemde speekselvervangers de gevolgen van een droge mond beperken. Dit zijn speciale vloeistoffen in de vorm van een bevochtigingsgel (Biotène Oral Balan-ce) of een verstuiver (Glandosane, Xialine). Een bevochtigingsgel brengt u op de slijmvliezen aan. Met behulp van een verstuiver kunt u de mondholte met die vloeistof bevochtigen. Het lichtzure Glandosane is voor iemand met eigen tanden en kiezen niet aan te bevelen voor frequent gebruik. Een gel wordt vooral 's nachts prettig gevonden, een spray is vooral overdag aangenaam. Welk middel u het prettigst vindt, moet u zelf ondervinden. Een mondgel is bij de drogist of apotheek te koop.

Verandering van medicijnen

Is medicijngebruik de oorzaak van uw droge mond? Dan kan uw huisarts of specialist de soort medicijnen, de dosering of het tijdstip van toediening misschien aanpassen.



MONDZORG

DRENTHE

Eursingerweg 12
9411 BB Beilen
Telefoon: (0593) 541 950

receptie@mondzorgdrenthe.nl
www.mondzorgdrenthe.nl



MONDZORG DRENTHE

BEILEN

Eursingerweg 12 - 9411 BB Beilen
Telefoon: (0593) 541 950



MONDZORG DRENTHE

ERICA

Kerkweg 4A - 7887 BG Erica
Telefoon: (0591) 301 292



MONDZORG DRENTHE

MEPPEL

Stationsweg 2 - 7941 HD Meppel
Telefoon: (0522) 252 852

receptie@mondzorgdrenthe.nl
www.mondzorgdrenthe.nl