



Droge mond

De gemiddelde speekselproductie ligt tussen de 500 en 1000 ml per dag. Als er te weinig speeksel wordt gemaakt, krijgt u klachten van een droge mond. Dit is geen ziekte op zich maar een vervelende aandoening die diverse oorzaken kan hebben. Een droge mond heeft effect op uw mondgezondheid, voedselkeuze en kwaliteit van leven.

Speeksel speelt een belangrijke rol in de mond. Bij monddroogheid kunt u:

- moeite hebben met praten, eten en slikken
- een verminderde smaakwaarneming ervaren
- mondklachten hebben (brandend gevoel, droog gehemelte, droge of ruwe tong en droge of gesprongen lippen)
- een slechte adem hebben
- problemen hebben met dragen van een gebitsprothese
- een hoger risico op tandbederf en ontstekingen in de mond hebben

Oorzaken

Bij het ouder worden komt een droge mond vaker voor. Andere mogelijke oorzaken zijn:

- medicijngebruik, o.a. bij veel bloeddrukverlagende middelen, plastabletten, maagzuurremmers, slaap- en kalmeringsmiddelen, antidepressiva en antipsychotica
- syndroom van Sjögren
- ziekten, zoals diabetes, reuma en nierziekten
- ademhaling door de mond in plaats van de neus
- overmatig gebruik van alcohol, koffie, sterke thee en cannabis
- roken



- uitdroging, bijvoorbeeld door hoge koorts, braken of diarree
- bestraling of operaties van het hoofd-halsgebied
- chemotherapie
- stress of depressie

Ook bij een vochtbeperking kunt u het gevoel van een droge mond ervaren.

Tips bij een droge mond

De oorzaak van een droge mond is vaak niet weg te nemen. Hopelijk kunt u wel uw klachten verminderen met onderstaande tips. Kijk welke tips bij u het beste effect hebben.

- Goed kauwen is belangrijk. Door te kauwen komt er meer speeksel vrij.
- Spoel regelmatig uw mond. Ook kunt u regelmatig een klein slokje water drinken of zuigen op ijssnippers of ijs-blokjes. Heeft u een vochtbeperking? Let dan op dat u dit niet te vaak doet.
- Probeer de speekselaanmaak te stimuleren door te kauwen op suikervrije kauwgom of stevig suikervrij voedsel, zoals een radijsje, roosje rauwe bloemkool of een stukje rauwe wortel.
- Zuig op een pepermuntje of mentholsnoepje zonder suiker.
- Gebruik niet teveel cafeïnehoudende producten en alcoholische dranken. Deze verminderen de hoeveelheid speeksel en kunnen het droogtegevoel versterken.
- Friszure voedingsmiddelen zoals ananas, appel, citroen of sinaasappel, komkommer, tomaat of natriumarme augurk en zilveruitjes geven mogelijke een toename van speeksel.
- Zoet smakende dranken geven eerder een dorstgevoel dan (koud) water, smaakwater of thee zonder suiker. Kies dranken zonder toegevoegd suiker.
- Zure of bittere dranken verminderen het dorstgevoel. Frisdrank en vruchtensap zijn echter minder goed voor uw gebit, ook als deze geen suiker bevatten.



- Vermijd voedingsmiddelen die erg droog, kleverig of gekruid zijn.
- Verhoog de luchtvochtigheid in huis en met name in de slaapkamer, bijvoorbeeld met een luchtbevochtiger. De slijmvliezen drogen dan minder snel uit.

Onderstaande tips gelden alleen als u géén vochtbeperking heeft:

- Drink iets bij iedere hap vast voedsel zodat door kauwen het vaste voedsel met het vocht mengt.
- Doop brood en broodproducten in de thee, melk of zoutarme soep.
- Kies smeùige gerechten, zoals pastasauzen, ragout en maaltijdsoep.
- Maak ruim gebruik van jus en saus.

Mondbevochtigingsproducten

U kunt u mond regelmatig bevochtigen met een fysiologische zoutoplossing. Bij apotheek en drogist zijn hiervoor kleine sprayflacons te koop. U kunt de fysiologische zoutoplossing zelf maken door 1 afgestreken theelepeltje (= 2 gram) zout op te lossen in 225 ml (lauw) water. Vul hiermee de sprayflacon. Bewaar de rest in de koelkast. Maak iedere dag een nieuwe oplossing klaar.

Bij een zeer droge mond kunnen mondbevochtigingsproducten een tijdelijke verlichting geven. Er zijn speciale spray's, gels en tandpasta's. Het effect van deze producten houdt over het algemeen langer aan dan het sprayen met fysiologisch zout.

De spray stimuleert de speekselproductie direct en kan gebruikt worden op die momenten waar dat nodig is, bijvoorbeeld bij het eten. Het effect van de gel houdt langer aan dan dat van de spray en is daardoor ook zeer geschikt voor de nacht. De tandpasta stimuleert de speekselproductie en heeft een verzorgende werking.



De middelen zijn zonder recept verkrijgbaar bij apotheek, drogist en via internet. Bekende merken zijn Biotène Oral Balance, Bioxtra, Dentaïd Xeros, Glandosane en Saliva Orthana. Lees voor gebruik de bijsluiter. De producten komen niet voor vergoeding in aanmerking.

Mondgezondheid

Speeksel beschermt het gebit. Bij een droge mond is uw gewit kwetsbaarder. Zorg daarom voor een goede mondgezondheid.

- Beperk het aantal 'zoetmomenten' per dag.
- Vermijd frisdranken en andere zure dranken, zoals sportdranken en vruchtensap. Aan deze dranken zijn zuren toegevoegd die zorgen voor slijtage van het tandglazuur. Dit geldt ook voor de varianten zonder suiker. Wilt u toch een zure drank, gebruik dan een rietje. Uw gebit komt daardoor minder in contact met de zure drank.
- Verzorg uw droge lippen met vaseline, purol, uierzalf of lippenbalsem op olie basis. Gewone lippenbalsem droogt de lippen uit en kan beter niet gebruikt worden.
- Poets twee keer per dag met een niet schuimende fluoride houdende tandpasta. Dit zijn soorten zonder Sodium Lauryl Sulphate (SLS). Kijk hiervoor op de verpakking.
- Poets uw tanden niet direct na het eten of drinken van zure dranken.
- Gebruik dagelijks een tandenstoker of rager om de ruimte tussen uw tanden en kiezen te reinigen. Zo voorkomt u ontstoken tandvlees.
- Ga regelmatig naar de tandarts voor controle.
- Heeft u een kunstgebit? Laat ook dan uw mond één keer per jaar controleren.
- Gebruik bij voorkeur een elektrische tandenborstel. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat dit effectiever is dan poetsen met de handtandenborstel.