

apotek

Mundtørhed



MUNDTØRHED

Alle mennesker oplever at have mundtørhed af og til. Det kan skyldes flere forskellige ting, fx nervøsitet, stress eller angst. Hvis du oplever mundtørhed af disse årsager, forsvinder det igen, når følelsen af nervøsitet, stress eller angst er væk.

Andre årsager til mundtørhed kan være sygdom eller medicin. Det kan du læse mere om i denne brochure.

Hvis du hyppigt eller konstant oplever mundtørhed, kan det være ubehageligt, og det kan få helbreds-mæssige konsekvenser.

Når man har mundtørhed, har man fornemmelsen af ikke at have tilstrækkeligt med spyt i munden. Det skyldes ofte, at man producerer for lidt spyt; men fornemmelsen kan også komme, fordi spyttet ændrer sammensætning.

Omkring 20 % af den voksne befolkning er ofte generet af mundtørhed.

Mundtørhed er mest udbredt blandt ældre personer. Det skyldes, at forekomsten af sygdomme og brugen af medicin stiger med alderen.



SYMPTOMER

Symptomerne på mundtørhed kommer gradvist, når din spyttproduktion falder, eller spyttets sammensætning ændres.

Symptomerne kan blandt andet være tørre læber, tør mund og tunge og tørt svælg og måske en brændende eller sviende fornemmelse i munden og eventuelt halsen. Du kan desuden opleve, at tungen er rød og furet, at den klirrer til gænen, og at du har besvær med at tygge, synke og tale.

Hvis du opdager, at din brug af tyggegummi, bolsjer og pastiller er steget, kan det også være et tegn på mundtørhed, og det samme gælder, hvis du har et øget behov for at drikke vand til måden og om natten.

Har du mundtørhed, kan du opleve forringet smagsoplevelse samt ubehag, når du spiser krydret eller syrlig mad.

Mundtørhed øger desuden risikoen for huller i tænderne, tandkødsbetændelse, syreskader og svampeinfektioner i munden. Mundtørhed kan endvidere medføre dårlig ånde, tendens til sår i munden og problemer med at fastholde en tandprotese.

Endelig kan du også opleve, at dit spyt føles sejt.

ÅRSAGER TIL MUNDTØRHED KAN VÆRE:

- o Medicin
- o Sygdomme – for eksempel Sjögrens syndrom, diabetes, stofskiftesygdomme, Parkinsons sygdom
- o Dehydrering
- o Strålebehandling af hoved- og halsområdet
- o Kemoterapi

MEDICIN OG MUNDTØRHED

Den hyppigste årsag til mundtørhed er brug af medicin, hvor mundtørhed er en bivirkning ved medicinen. Mundtørhed kan fås af en række forskellige typer medicin, for eksempel medicin mod stærke smerter og migræne, for højt blodtryk, epilepsi, ADHD, en række psykiske lidelser som fx angst og depression samt antihistaminer mod allergi.

Tal med apoteket eller din læge, om din medicin kan give mundtørhed.

I nogle tilfælde vil mundtørheden blive mindre udtalt, hvis dosen af medicinen nedsættes eller opdeles i flere mindre doser. Man kan også prøve, om det hjælper at ændre tidspunktet for, hvornår medicinen tages, så mængden af medicin i

kroppen bliver lavest på den tid af døgnnet, hvor generne med mundtørhed er størst. Den sidste mulighed er at vælge et andet præparat, der har den ønskede virkning, men ikke giver mundtørhed.

Hvis du tager flere forskellige typer medicin, kan tilbøjeligheden til mundtørhed forstærkes. Tal eventuelt med din læge, om du kan få en type medicin, der ikke giver mundtørhed.

GODT AT HUSKE ...



Appen 'Apoteket' hjælper dig med at få overblik over din medicin.



Spørg personalet på apoteket, hvordan du skal tage din medicin.



Læs på indlægssedlen, hvordan din medicin skal opbevares.



Er du i fast behandling, kan du opleve, at din medicin skifter navn. Indhold og virkning er uændrede.

TAL MED DIN TANDLÆGE

Hvis du ofte eller konstant er generet af mundtørhed, bør du fortælle det til din tandlæge, da mundtørhed kan skade dine tænder og mundslimhinde og måske kan være et symptom på anden sygdom.

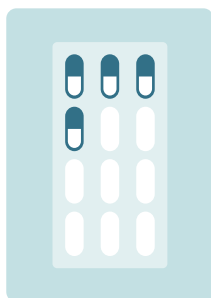
Din tandlæge kan måle din spytdproduktion og rådgive dig om, hvordan du kan nedsætte risikoen for skader på tænder og mundslimhinde. Hvis tandlægen vurderer, at din mundtørhed skyldes medicin, kan du blive henvist til din læge for eventuel regulering i medicinen.

Det er vigtigt at børste tænderne med fluortandpasta morgen og aften samt eventuelt også efter måltiderne. Benyt derudover tandtråd eller tandstikker.

Det kan være nødvendigt at gå til kontrol hos tandlægen oftere, når man har mundtørhed. Tal med din tandlæge om, hvor hyppigt du skal gå til kontrol. Tandlægen kan også vurdere, om du har brug for ekstra fluorbehandling eller mundskyllevæske med klorhexidin.

Hvis du har tandprotese, kan mundtørhed få protesen til at løsne sig. Hvis du oplever det, kan du anvende et fæstemiddel. Hvis en tandprotese ikke sidder rigtigt, kan det give sår og irritation. Få regelmæssigt tjekket hos tandlægen, om din protese sidder rigtigt. Husk at være omhyggelig med at renholde din tandprotese. En tandprotese er lige så vigtig at holde grundigt ren som naturlige tænder.

... OG SPØRG APOTEKET, HVIS DU ER I TVIVL



Undlad at ændre i din medicin uden aftale med lægen.



Husk at tjekke, om din medicin er trafikfarlig. Det står på indlægssedlen.



Apoteket beregner automatisk dit medicintilskud.



Fortæl altid personalet på apoteket, hvis du tager flere forskellige slags medicin eller kosttilskud.

LINDRING AF GENER VED MUNDTØRHED

- o Du kan forsøge at lindre generne ved mundtørhed ved at tygge tyggegummi eller sutte på pastiller og bolsjer. Det kan stimulere udskillelsen af spyt. Både tyggegummi, pastiller og bolsjer bør være sukker- og syrefri.
- o Du kan også forsøge at mindske tørhedsfølelsen i munden ved regelmæssigt at drikke lidt vand eller sprøye munden med vand fra en lille forstøverflaske.
- o Der findes også produkter til lindring af mundtørhed. De fleste hjælper kun kortvarigt og skal derfor anvendes ofte. Det er forskelligt, hvilke hjælpemidler den enkelte vil have gavn af, så det er en god ide at prøve flere forskellige produkter.
- o At finde et produkt, du synes smager godt og har en behagelig konsistens, vil have stor betydning, da du skal bruge produktet længe. Tæl med apoteket og din tandlæge om, hvilke produkter du kan bruge.

Gode råd ved mundtørhed:

- o Vær grundig med mundhygiejne
- o Undgå så vidt muligt søde og syreholdige sager
- o Drik vand hyppigt
- o Hold igen med tobak og alkohol
- o Hjælp spyttet på vej – for eksempel ved at tygge sukkerfrit tyggegummi
- o Fugt tænder og mund
- o Brug læbepomade

DERFOR ER SPYT VIGTIGT:

- o Spyt er vigtigt for at holde mund og tænder sunde
- o Spyt beskytter mod huller i tænderne
- o Spyt beskytter mod syre i mad og drikke og mod infektioner i munden
- o Spyt smører tænder og mundslimhinde og gør det lettere at tale og at tygge og synke maden
- o Spyt indeholder stoffer, som har betydning for nedbrydningen af den mad, vi spiser
- o Spyt har betydning for smagssansen og smagsoplevelsen



apotek

VARENR.: 864050 05/21

PÅ APOTEKET

På apoteket kan du få hjælp til og rådgivning om alle typer medicin. Alt personale er faguddannet og kan blandt andet svare på spørgsmål om recept- og håndkøbsmedicin, bivirkninger og medicin til børn og fortælle, hvad du skal være

opmærksom på, hvis du for eksempel tager flere forskellige typer medicin samtidig. Apoteket er stedet, hvor du køber din medicin.

Læs mere på apoteket.dk, eller spørg på apoteket.

www.apoteket.dk

Tandlæge
foreningen