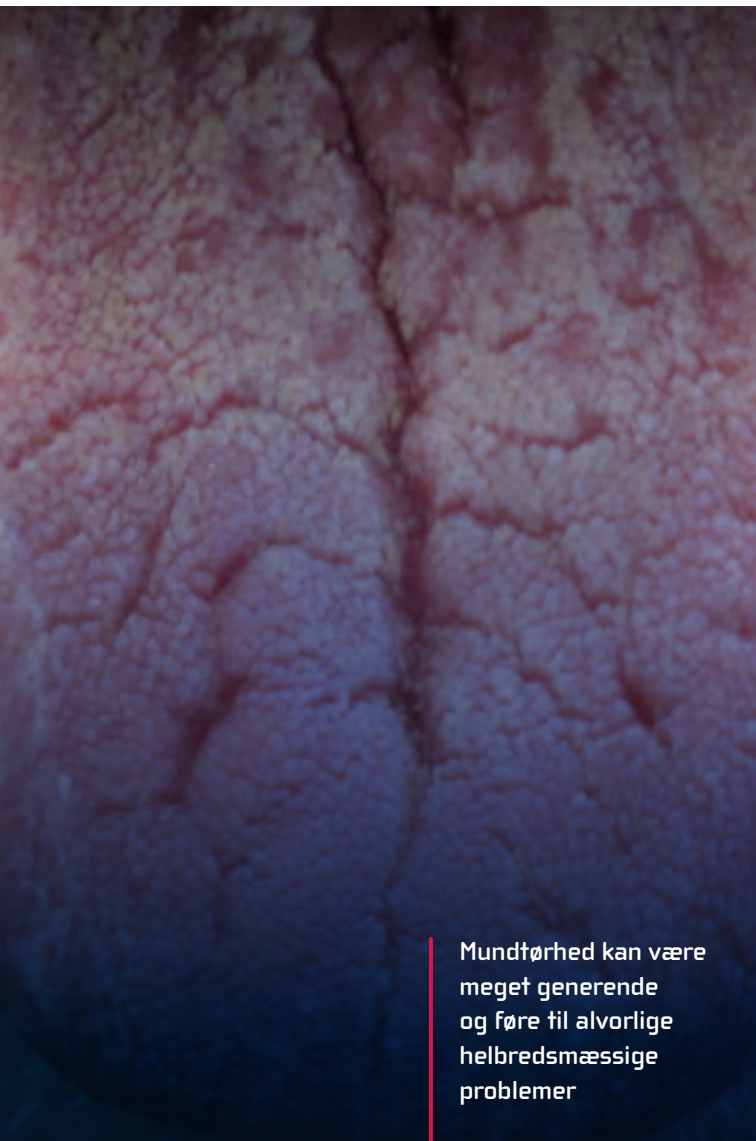


# Mundtørhed



Mundtørhed kan være meget generende og føre til alvorlige helbredsmæssige problemer

# Mundtørhed

## Hvad er mundtørhed?

Mundtørhed er en fornemmelse af ikke at have tilstrækkeligt med spyt i munden og kaldes på fagsprog xerostomi.

Mundtørhed skyldes ofte, at man producerer for lidt spyt, men kan også være en følge af ændringer i spyttets sammensætning.

Alle mennesker oplever at have mundtørhed af og til, fx i forbindelse med nervøsitet. Men hvis man oplever det konstant eller hyppigt, kan det være meget ubehageligt og føre til alvorlige helbredsmæssige problemer.

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

Mundtørhed er mest udbredt blandt ældre personer. Det er dog ikke alderen i sig selv, som medfører mundtørhed, men den stigende forekomst af sygdomme og brug af medicin der kan følge med alderen.

## Hvad skyldes mundtørhed?

Det er almindeligt at føle sig tør i munden, når man er nervøs, stresset eller angst.

Der er dog også mange andre forskellige årsager til mundtørhed. Den langt hyppigste årsag er brug af medicin, bl.a. midler mod depression og angst, mod astma og allergi, mod forhøjet blodtryk samt morfin eller morfinlignende præparater.



## Den langt hyppigste årsag til mundtørhed er brug af medicin”

Kemoterapi kan ligeledes give mundtørhed og nedsat spytproduktion. Også strålebehandling i hoved- og halsområdet fører ofte til udtalt mundtørhed og markant nedsat spytproduktion.

Mundtørhed kan desuden være et symptom på en tilstand eller en sygdom såsom diabetes og visse gigt-sygdomme, især Sjögrens syndrom, hvor selve kirtel-vævet angribes af betændelse og typisk giver tørhed i øjne og mund.

### Hvorfor er spyt vigtigt?

Under normale forhold udskiller vores spytkirtler mellem 0,5 til 1,5 liter spyt i døgnet. Spytet er vigtigt for at opretholde sunde forhold i munden.

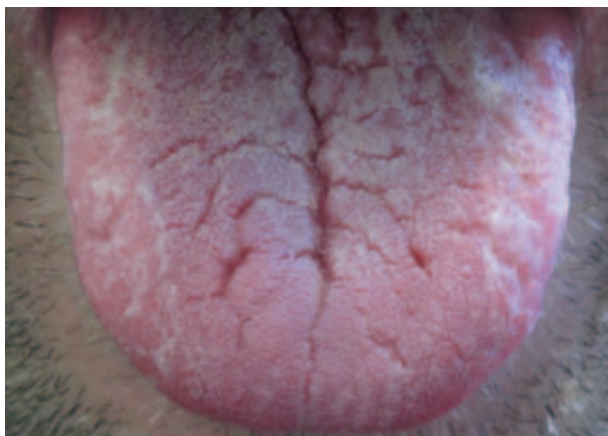
#### **Spytet har flere forskellige vigtige funktioner:**

- Det smører tænder og mundslimhinder og letter vores evne til at tale samt tygge og synke vores mad
- Det beskytter tænder og mundslimhinder mod bl.a. infektioner, syre i føde- og drikkevarer, påbidning og slid
- Det beskytter mod huller i tænderne ved 1) at fjerne madrester, 2) at neutralisere de syrer, som bakterierne danner, og 3) at forhindre afkalkning af tænderne
- Det indeholder fordøjelsesenzymer, som har betydning for nedbrydningen af den mad, vi indtager
- Det har betydning for smagssansen og smagsoplevelsen
- Det har betydning for vores oplevelse af velvære samt vores almene helbred og livskvalitet

## Symptomer på for lav spyttproduktion

Når spyttproduktionen er for lav, eller spyttets sammensætning ændres, begynder der gradvist at opstå symptomer herpå. Symptomerne og følgetilstandene kan være:

- Tør, klæbende og sviende fornemmelse i munden
- Tør og undertiden brændende fornemmelse i halsen
- Tørre og sprukne læber
- Tør, meget rød og undertiden furet tunge
- Problemer med at tale og en fornemmelse af, at tungen klistrer til ganen
- Behov for at drikke vand til maden for bedre at kunne tygge og synke den
- Behov for at drikke vand om natten
- Behov for at spise bolsjer, pastiller o.l. for at fremme dannelsen af spyt
- Føringet smagsoplevelse
- Dårlig ånde
- Huller i tænderne
- Tendens til sår i munden
- Tendens til svampeinfektioner i munden
- Tandkødsbetændelse
- Problemer med at fastholde tandproteser



## Tal med din tandlæge

Hvis du ofte eller konstant er generet af mundtørhed, er det vigtigt, at du fortæller det til din tandlæge. Dels fordi mundtørheden kan skade dine tænder og mundslimhinder, og dels fordi mundtørheden kan være et symptom på anden sygdom.

Det er derfor vigtigt, at du får målt din spytproduktion og undersøgt, hvad årsagen til din mundtørhed – og eventuelt nedsatte spytproduktion – kan være.

## Mundtørhed som bivirkning til medicin

Den hyppigste årsag til mundtørhed er brug af medicin. Hvis du tager medicin og lider af mundtørhed, vil din tandlæge derfor sandsynligvis henvise dig til din læge. Nogle gange kan mundtørheden afhjælpes ved at skifte til et andet lægemiddel, som har den ønskede behandlingseffekt, men som ikke udtørre munden.

Undertiden kan problemet med mundtørhed også afhjælpes ved at ændre medicindosis eller det tidspunkt, som medicinen tages på.

Hvis du tager flere forskellige typer medicin, kan tilbøjeligheden til mundtørhed forstærkes. Men måske kan du holde op med at tage nogle af lægemidlerne. Enhver ændring af den medicin, som du tager, bør altid ske i samråd med din læge!

## Gode råd mod mundtørhed

Mundtørhed og lav spytproduktion er ikke bare generende, men øger også risikoen for huller i tænderne, svampeinfektioner i munden, syreskader og tandkødsbetændelse. Du har dog mulighed for selv at gøre noget, så tilstanden bedres, og risikoen sænkes:

### - Vær grundig med mundhygiejnen

Grundig mundhygiejne er særdeles vigtig. Børst tænderne med fluortandpasta morgen og aften og

evt. også efter måltiderne. Benyt derudover tandtråd eller tandstikker.

Det kan også være nødvendigt at gå hyppigere til kontrol og tandrensning hos tandlægen, fx hver 3.-4. måned.

I perioder kan der være behov for at supplere med mundskyllevæske med klorhexidin eller ekstra fluorbehandling, fx anvendelse af tandpasta med ekstra fluor, fluortyggegummi eller -lak, men dette skal ske i samråd med din tandlæge. Spørg i øvrigt din tandlæge om, hvordan lige netop dine tænder og mund helst skal passes.

En tandprotese er lige så vigtig at renholde grundigt som naturlige tænder. Hvis den har tendens til at løsne sig pga. mundtørhed, kan der anvendes fæstemediel. Få i øvrigt protesen tjekket regelmæssigt hos tandlægen, så den ikke giver anledning til sår og irritation.

#### - **Pas på søde og syreholdige sager**

Undgå så vidt muligt søde sager samt syre- og sukkerholdige drikke som sodavand, juice og saft. Hvis du alligevel indtager nogle af disse produkter, bør du skylle munden grundigt i vand bagefter.

#### - **Drik masser af vand**

Drik rigeligt og ofte vand. Skyl også gerne munden i vand, efter at du har spist eller drukket noget sødt/surt, fx juice.



- **Hold igen med tobak, alkohol og kaffe**  
Begræns forbruget af tobak og alkohol, da begge dele kan forværre mundtørheden.  
Hold også igen med kaffe og koffeinholdig te, da koffeins vanddrivende effekt ligeledes kan gøre tilstanden værre.
- **Hjælp spyttet på vej**  
Du kan stimulere spytproduktionen ved at tygge sukkerfrit tyggegummi eller sutte på sukkerfrie pastiller og sugetabletter. Pas på med syrlige bolsjer og lignende, selvom de er sukkerfrie, for de indeholder syre, der kan ætse emaljen på dine tænder (syreskader).
- **Fugt tænder og mund**  
Du kan også fugte tænder og mundslimhinder ved hjælp af spyterstatningsmidler, der fås som mundspray, mundgel eller mundskyllevæske. Mundgel er særligt velegnet til lindring af mundtørhed om natten, mens spray og mundskyllemiddel er bedst til lindring i dagtimerne.
- **Plej læberne**  
Sarte, tørre og sprukne læber er hyppige gener, hvis man lider af mundtørhed. Disse kan lindres med vaseline, læbepomade, læbebalsam eller fed fugtighedscreme.

I nogle tilfælde kan det anbefales at forsøge at stimulere spytproduktionen ved hjælp af medicin (pilokarpin), men det skal ske i samråd med din læge, da der kan være risici forbundet herved, bl.a. hvis du har forhøjet blodtryk.

## Tilskud til tandbehandling

Hvis din mundtørhed skyldes behandling med kemo-terapi eller strålebehandling i hoved- og halsområdet, og hvis den har medført væsentlige skader på tænderne, kan du ansøge regionen om tilskud til tandbehandling. Hvis du lider af Sjögrens syndrom, der giver mundtørhed, og har fået betydelige tandproblemer som følge heraf, kan du også få et særligt tilskud fra regionen. Kontakt din region for nærmere information om mulighederne for tilskud til tandbehandling.

Denne brochure er et supplement til de oplysninger,  
som din tandlæge har givet dig.

Tandlæge:

Information fra  
Tandlægeforeningen  
Tlf. 70 25 77 11

Denne patientvejledning er  
udarbejdet af lektor Anne Marie  
Lynge Pedersen, Tandlægeskolen,  
Københavns Universitet, i sam-  
arbejde med Tandlægeforeningen.

Oplag: 10.000  
Marts 2012