

Lider du også af mundtørhed?

Det kan du gøre ved det

Som lungepatient er det ikke ualmindeligt at føle symptomer på tørhed i munden. Det skyldes som regel mindre spyt end normalt - og det er der flere årsager til. Der er heldigvis også flere ting, du kan gøre.

Tekst: Marina Grau, tandplejer ved Tandlægerne på Frederiksberg Foto: iStock |







MUNDTØRHED opstår oftest ved sygdom og som bivirkning ved indtagelse af medicin og kræftbehandling. Omkring 20 procent af alle voksne og 40 procent af alle ældre er ramt af det og generes så meget af symptomerne, at det påvirker både velvære og livskvalitet.

Mundtørhed er, når man producerer mindre spyt eller generelt føler sig tør i munden. Det er to forskellige tilstande, som enten optræder hver for sig eller samtidigt. Mundtørhed defineres ud fra to fagtermer; hyposalivation og xerostomi. Hyposalivation er, når spytkirtlerne i munden producerer en spytmenge, som ligger under de normale værdier. Xerosto-

mi er ens egen opfattelse af at være tør i munden.

Mundtørhed kan give en række symptomer, blandt andet en tør, klæbrig, øm eller sviende fornemmelse i mund og hals, problemer med at tale, synke og spise, ændret eller nedsat smagsans, dårlig ånde, øget tørst eller

– hvis man har proteser – problemer med at holde dem i munden.

Hvorfor opstår mundtørhed?

På en dag er det normalt at producere mellem en halv til halvanden liter spyt.

Spyttet hjælper til at opretholde de sunde forhold i munden og undgå sygdomme.

Derudover har spyt en række sundhedsmæssige egenskaber, der er helt essentielle for at opretholde velvære og livskvalitet. Spyt indeholder blandt andet vigtige enzymer til fordøjelsen, smørende effekter til at

Producerer man ikke nok spyt, højnes risikoen for at udvikle sygdomme i munden, herunder huller i tænderne, tandkødsbetændelse, ødelæggelse af tændernes støttevæv, sår og blister og svampeinfektion.

tale, tygge og synke vores mad, og bidrager til smagsoplevelsen, samtidig med at

bakteriernes affaldsstoffer, der ellers kan skade tænder og tandkød, neutraliseres.

Producerer man ikke nok spyt, højnes risikoen for at udvikle sygdomme i munden, herunder huller i tænderne, tandkødsbetændelse, ødelæggelse af tændernes støttevæv, sår og blister og svampeinfektion.

Blandt andet kræftbehandling kan forårsage mundtørhed. Kemoterapi kan nedsætte mængden af spyt, og stråling af hoved/hals-området kan skade spytkirtlerne i en sådan grad, at spytkirtlerne i en sådan grad, at spytkirtlerne ødelægges.

Læg hertil, at mere end 1.500 medicinpræparater kan give mundtørhed som bivirkning, herunder blandt andet medicin mod lungesygdomme, psykiske lidelser, allergi eller forhøjet blodtryk. Det gælder også andet medicin, såsom vanddrivende og smertestillende. Og indtager man dagligt mere end fem typer medicin, ja så højnes risikoen for mundtørhed også.

Hvad kan du selv gøre?

Hvis du mistænker eller føler, at du producerer mindre spyt, eventuelt på grund af sygdom og/eller indtagelse af medicin, skal du kontakte din tandplejer eller tandlæge.

Tandplejeren eller tandlægen kan hjælpe dig med at finde de rette midler til at afhjælpe mundtørhed. Der findes produkter som tyggegummi, bolsjer, sugetabletter, spray, mundskyl og gel, som alle kan fås i håndkøb på apoteket.

I dagtimerne vil spray og mundskyl have den bedste virkning, mens gel hjælper bedst om natten, hvor spytkirtlerne naturligt nedsættes.

Fælles for alle produkterne er, at de skal være sukkerfri og delvist syrefrie, da de ellers kan forårsage huller i tænderne. Klorhexidin-mundskyl er bakteriedræbende og kan være en fordel at bruge i en periode, hvis din tandplejer eller tandlæge anbefaler det.

Ved at drikke små slurke vand gennem dagen, kan de fleste lindre symptomerne. Det kan også være en fordel at begrænse

MUNDTØRHED OG FLUOR

Mundtørhed øger din risiko for huller i tænderne (caries). Spytet spiller en afgørende rolle i at beskytte dig mod caries. Spytet indeholder blandt andet stoffer, som er med til at neutralisere de skadelige syrer, som opløser tandens emalje ved et caries-angreb. Når du ikke producerer så meget spyt, er du derfor mere udsat for at få huller i tænderne.

Når du har større risiko for at få caries, har du behov for ekstra fluor. Tandpasta med ekstra højt fluorindhold nedsætter risiko for huller i tænderne og er derfor særligt relevant, hvis du lider af mundtørhed.

Højfluorid tandpasta indeholder næsten fire gange mere fluor end en almindelig fluor tandpasta. Det er et lægemiddel og kræver derfor recept.

indtaget af kaffe, the og alkohol, som alle har en dehydrerende virkning. Det samme gælder al form for tobak, og det anbefales også, at indtag af syre- og sukkerholdige fødevarer og drikkevarer begrænses.

Grundig og systematisk tandbørstning to til tre gange om dagen, samt rengøring af mellemrummene mellem tænderne med tandstikkere, tandtråd eller mellemrumsbørster mindst én gang om dagen er også vigtigt for mundhygiejnen og dermed for muligheden for at minimere mundtørheden. Du kan have behov for at bruge en tandpasta med et højt indhold af fluorid. Den skal indeholde 5.000 ppm (parts pr. million), hvilket er næsten fire gange så meget som almindelig tandpasta med et fluorid-indhold på 1.450 ppm. Tandpastaen fås på recept og kan nedsætte risikoen for huller i tænderne.

Har du aftagelige tandproteser bør de tages ud om natten for at beskytte dine slimhinder. Tandproteser skal rengøres morgen og aften med en protese- eller negle-børste, samt neutral flydende sæbe. Du skal ikke bruge tandpasta, da den indeholder et slibemiddel, der kan ødelægge din protese. Der findes også rensetabletter som et alternativ til børstningen. Ved at lægge tandprotesen i 1:1 husholdningseddike og vand om natten én til to gange om ugen opløses tandsten. Hvis du ellers oplever problemer med din tandprotese, skal du opsøge din tandplejer eller tandlæge. ■

TILSKUD

Da kræftbehandling kan give mundtørhed og dermed potentielt ødelægge dine tænder, er det muligt at søge tilskud til behandling af skaderne efter Sundhedslovens §166.

Derfor er det vigtigt at have besøgt din tandplejer eller tandlæge inden du starter kræftbehandlingen.

Her kan du også få hjælp til nødvendige forebyggende behandlinger, samt rådgivning til, hvordan du kan opretholde en god mundsundhed både under og efter et kræftbehandlingsforløb.

MERE INFORMATION

Du kan hente mere info og rådgivning hos din tandplejer eller tandlæge og på:

www.dansketandplejere.dk
www.tandlaegeforeningen.dk