



Colgate®

Lider du af
mundtørhed?



Mundtørhed øger din risiko
for huller i tænderne og
andre mundproblemer.

Mange lider af mundtørhed

Vi kan alle opleve at få tør mund fra tid til anden, men hvis du har tør mund konstant eller meget hyppigt, kan det være, at du lider af xerostomi (mundtørhed).

Mundtørhed er almindeligt. Omkring 20 % af den generelle voksne befolkning lider af mundtørhed. Blandt ældre, og dem som tager medicin, er det helt op til 40 %, som lider af mundtørhed.

Der findes mere end 1500 forskellige typer lægemidler, som kan give mundtørhed som bivirkning. Hvis du tager flere forskellige typer medicin samtidig, er din risiko for at få mundtørhed større.

Medicin mod depression, angst, epilepsi, astma, allergi, forhøjet blodtryk såvel som morfinpræparater er alle kendte for at kunne give mundtørhed.

Nogle sygdomme som diabetes, gigt og Sjögrens syndrom, såvel som kræftbehandlinger kan også påvirke spytkproduktionen og give tør mund.



Almindelige symptomer på mundtørhed

Du kan lide af mundtørhed, hvis du oplever en eller flere af disse symptomer:

- Klistret, tør følelse i munden eller i svælget
- Brændende fornemmelse i munden
- Tør, ru tunge
- Tørre læber
- Problemer med at tygge, synke, smage eller tale
- Vågner med tør mund
- Dårlig ånde
- Caries
- Tandkødsproblemer
- Mundsår og infektioner i mundhulen

Mundtørhed øger din risiko for caries

Spyttet spiller en afgørende rolle i at beskytte dig mod caries. Spyttet er med til at fjerne madrester og belægninger fra tænderne. Spyttet indeholder stoffer, som er med til at neutralisere de skadelige sukkersyrer, som opløser tandens emalje.

Når du ikke producerer så meget spyt, er du derfor mere udsat for at få caries. Din tandlæge kan måle din spytproduktion og fortælle dig, om du har øget cariesrisiko.

Kunstige spytprodukter kan også give midlertidig aflastning mod symptomer på mundtørhed ved at tilføre fugt, der gør det lettere at tale og synke. Det er vigtigt at være opmærksom på, at kunstigt spyt ikke indeholder tilstrækkeligt fluor og derfor ikke beskytter mod huller i tænderne.

Ekstra fluor reducerer din risiko for caries

Tandpasta med ekstra højt fluorindhold nedsætter din risiko for caries og er derfor særlig relevant for dig med mundtørhed.

Tandpasta med ekstra højt fluorindhold fås på recept fra din tandlæge eller læge, og de kan vurdere, om det er relevant for dig at erstatte din almindelig tandpasta. Spørg din tandlæge eller tandplejer, hvordan du bedst kontrollerer din mundtørhed.

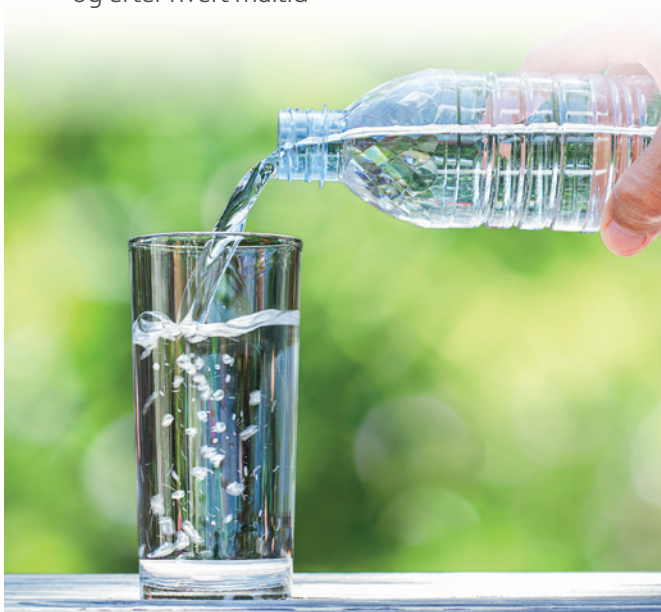
Sådan nedsætter du din risiko for caries:

- Tal med din tandlæge eller læge omkring din mundtørhed, så de kan vurdere, om du har øget risiko for udvikling af caries.
- Rens tandmellemlommene med en tandtråd eller mellemrumsbørste
- Besøg din tandlæge eller tandplejer med jævne mellemrum
- Tal med din tandlæge om eventuelt at påføre lak med ekstra højt fluorindhold på tænderne
- Spørg din tandlæge eller tandplejer om, hvad der er bedst for dig



Gode råd til at lindre din mundtørhed

- Drik ofte små slurke vand for at fugte munden. Det er en god ide at medbringe en flaske vand, fordi du kan føle behov for at fugte munden, når du taler, spiser og går en tur
- Kunstige spytprodukter kan også give midlertidig aflastning mod symptomer på mundtørhed ved at tilføre fugt. Vær opmærksom på, at disse midler ikke indeholder tilstrækkeligt med fluor og derfor ikke beskytter mod huller i tænderne
- Undgå drikkevarer der indeholder koffein, som f.eks. kaffe, te og nogle sodavand. Koffein kan udtørre munden
- Hold dig fra tobak og alkohol. Dette vil udtørre din mund
- Du kan stimulere din spytproduktion ved at tygge sukkerfrit tyggegummi eller sutte på sukkerfri bolsjer
- Skyl din mund med saltvand før og efter hvert måltid



Tilskud til tandbehandling

Hvis din mundtørhed skyldes behandling med kemoterapi eller strålebehandling i hoved- og halsområdet, og hvis den har medført væsentlige skader på tænderne, kan du ansøge regionen om tilskud til tandbehandling i henhold til Sundhedslovens § 166.

Hvis du lider af Sjögrens syndrom og har fået betydelige tandproblemer som følge heraf, kan du også få et særligt tilskud fra regionen. Din tandlæge kan være behjælpelig med en henvisning og med at udarbejde et behandlingsforslag.

Tal altid med din tandlæge eller læge om problemet, så du sikrer, at du får den rigtige behandling mod din mundtørhed.

