

Information till dig som är muntorr

Muntorrhet är ett vanligt problem hos både yngre och äldre personer. För lite saliv ger en känsla av en torr mun som kan påverka slemhinnorna och ge symtom i form av irritation, strävhet, skav och sveda. Även svårigheter att tala, tugga och svälja kan uppkomma samt dålig smak och andedräkt och/eller att saliven känns seg.

De vanligaste orsakerna till muntorrhet är:

- Biverkan av läkemedel t.ex antidepressiva
- Vissa sjukdomar t.ex reumatiska sjukdomar
- Stress och oro
- Strålbehandling mot huvud och hals

Några enkla råd:

- Var noga med att dricka tillräckligt med vatten under dagen så att du inte drabbas av vätskebrist.
- Skölj munnen med vatten efter måltid och under dagen vid behov.
- Tugga maten tillräckligt för att stimulera salivflödet. Välj gärna mat med mycket tuggmotstånd t.ex råa morötter och råa äpplen.
- Stimulera saliven regelbundet genom att tugga sockerfritt tuggummi t.ex Flux tuggummi, Extra, V6 m.m och/eller sugtabletter t.ex Flux Drops, Salivin m.m.
- Smörj slemhinnan genom att använda en munsprej och/eller munfuktgel t.ex Proxident sprej och gel, Zendium saliva gel m.m. Vid muntorrhet nattetid kan XyliMelts tabletter, att fästa i tandköttet, vara ett alternativ.
- Var noga med att använda en mjuk tandborste och fluortandkräm morgon och kväll.
- Vid kraftig muntorrhet kan tandkräm med extra fluor alt. fluorskölj ordineras på recept.
- Var noga med att göra rent mellan tänderna med tandtråd, tandstickor och/eller mellanrumsborstar.
- Undvik att småäta och inta sockerrika produkter.
- Risken för hål i tänder (karies), tandlossning (parodontit) och förändringar i munslemhinnan ökar vid muntorrhet.
- Gör regelbundna besök hos din tandläkare och/eller tandhygienist.

Idag finns god kunskap om muntorrhet så om du upplever besvär är du välkommen att kontakta oss för rådgivning och förebyggande vård.

Om det är ett läkemedel och/eller sjukdom som orsakar dina besvär kan ibland en dialog mellan tandvård och sjukvård vara lämpligt.