

# Droge mond

## Tijdelijke, langdurige of blijvende monddroogheid?

Iedereen heeft tijdelijk wel eens last van een droge mond, bijvoorbeeld na langdurig spreken of bij stress. Maar je kunt er ook langdurig last van hebben. Of de klacht kan blijvend zijn. Langdurige of blijvende monddroogheid kan slecht zijn voor uw gebit en mondslijmvlies.



## Wat zijn de meest voorkomende klachten bij een droge mond?

U kunt de behoefte hebben om regelmatig uw mond vochtig te maken. Die behoefte kan zowel op de dag als 's nachts optreden. Soms gaat wegslikken van droog voedsel (bijvoorbeeld beschuit, cracker of brood) moeilijk, als u er niets bij drinkt. Het eten blijft als het ware in uw mond plakken. Verder kunnen zowel de lippen als de tong strak en plakkerig aanvoelen. Ook kunt u problemen hebben met spreken. Denk hierbij aan het klakken van de tong en een moeizame uitspraak van sommige woorden of letters.



## Wat zijn de oorzaken van een droge mond?

Een tekort aan speeksel is de oorzaak van een droge mond. De speekselklieren geven bijvoorbeeld onvoldoende speeksel af. Ook kan het speeksel door verdamping uitdrogen bij ademhaling door de mond. Onvoldoende afgifte van speeksel kan ontstaan door:

### 1. Het gebruik van medicijnen

Honderden medicijnen hebben als bijwerking dat de speekselklieren worden geremd in de afgifte van speeksel. Dit zijn vooral medicijnen die gebruikt worden bij de behandeling tegen hoge bloeddruk (antihypertensiva), of hartritmestoornissen, of medicijnen zoals antidepressiva, slaap- en plasmiddelen. De medicijnen tasten de speekselklieren

zelf meestal niet aan, maar remmen alleen de speekselafgifte.

## **2. Ziekten**

Een droge mond kan optreden bij uitdroging door koorts of diarree. Ook iemand die lijdt aan een nog niet goed ingestelde suikerziekte kan klagen over dorst en monddroogheid. In deze gevallen is de klacht tijdelijk. Zodra de ziekte is genezen of de suikerziekte is geregeld, verdwijnt de droge mond. Blijvende monddroogheid komt voor bij mensen die lijden aan bijvoorbeeld aids of het syndroom van Sjögren (chronische ontsteking van de traan- en speekselklieren). Bij hen kunnen de klachten over monddroogheid wisselen, maar geheel verdwijnen doen ze nooit. Bij het syndroom van Sjögren neemt de monddroogheid met de jaren zelfs toe.

## **3. Bestraling**

Wanneer een kwaadaardig gezwel in het hoofd of de hals radioactief wordt bestraald, kunnen de speekselklieren door de straling onherstelbaar worden beschadigd. Dit resulteert veelal in blijvende, ernstige monddroogheid.

### **Waarom is speeksel zo belangrijk?**

Speeksel heeft een smerende werking wanneer u spreekt, kauwt en slikt. Met behulp van speeksel kunt u makkelijker bewegen met uw wangen, tong en lippen. Met uw speeksel bevochtigt u voedsel zodanig dat u het pijnloos kunt doorslikken. Ook bevochtigt speeksel het mondslijmvlies, waarmee uitdroging wordt voorkomen. Bovendien heeft het een reinigende werking op tanden, kiezen en het mondslijmvlies. Daarnaast remt speeksel de werking en de groei van bacteriën en schimmels in de mond, waardoor mondinfectie wordt voorkomen.

### **Wat zijn de gevolgen van een droge mond voor uw tanden en kiezen?**

In een gezonde mond helpt speeksel uw tanden en kiezen te beschermen. Als u onvoldoende speeksel heeft, vormt tandplak zich sneller dan normaal. Hierdoor ontstaan sneller gaatjes in uw tanden en kiezen. Dit gebeurt vooral wanneer u regelmatig suikerbevattend voedsel eet. In een droge mond treden de vorming van tandplak en gaatjes vooral op langs de randen van het tandvlees. Hierdoor kan bovendien het tandvlees gaan ontsteken. Op den duur kunnen de tanden en kiezen los gaan zitten. Zonder extra beschermende maatregelen kunnen uw tanden en kiezen dus sneller verloren gaan.

Om de gevolgen van monddroogheid te bestrijden, kan iemand op zure snoepjes willen zuigen. Hierdoor bestaat een grotere kans op het ontstaan van gaatjes

en tanderosie (slijtage door zuur).

### **Wat zijn de gevolgen van een droge mond voor iemand met een kunstgebit?**

Vaak blijft een kunstgebit in een droge mond niet goed op zijn plaats zitten. Bij anderen ontstaat tussen het kunstgebit en het mondslijmvlies een ingedikte laag speeksel. Het kunstgebit plakt dan als het ware vast aan het gehemelte. Hierdoor gaat het kunstgebit wrikken en ontstaan pijnlijke plekken.

### **Wat zijn de gevolgen van een droge mond voor het mondslijmvlies?**

Slijmvliezen raken makkelijk geïrriteerd als de beschermende speeksellaag ontbreekt. Die irritaties ontstaan bijvoorbeeld door het kunstgebit, of door het eten van zuur of gekruid voedsel of het drinken van alcohol. Er kunnen dan pijnlijke plekken ontstaan op uw tong, wang, gehemelte of tandvlees. Ook ontstekingen, vooral schimmelinfecties, kunnen makkelijk ontstaan.

### **Hoe zijn de gevolgen van een droge mond te bestrijden?**

De gevolgen van een droge mond kunt u, afhankelijk van de oorzaak, op verschillende manieren bestrijden. Overleg met uw tandarts welke behandeling voor u het meest geschikt is. Monddroogheid is te bestrijden door:

#### **Het stimuleren van de speekselafgifte**

Uw speekselklieren kunnen tijdelijk niet goed werken of uw speekselafgifte kan geremd zijn door het gebruik van medicijnen. In beide gevallen kunt u de speekselproductie stimuleren. Eet bijvoorbeeld voedsel waarop u goed moet kauwen. Denk aan stevige bruine boterhammen, wortels of suikervrije kauwgom. De afgifte van speeksel kunt u ook versterken door het eten van licht zuur voedsel, zoals fruit of komkommer. Dit werkt vaak niet of onvoldoende bij mensen die reeds langer lijden aan het syndroom van Sjögren of die in het hoofd of de hals zijn bestraald.

#### **Verandering van medicijnen**

Is medicijngebruik de oorzaak van uw droge mond? Dan kan uw huisarts of specialist de soort medicijnen, de dosering of het tijdstip van toediening misschien aanpassen.

#### **Het gebruik van speekselvervangers**

Het is niet mogelijk de speekselproductie te stimuleren wanneer uw speekselklieren niet meer werken. Als ze nog maar een beetje functioneren, kunt u ze aanvullend stimuleren. Dit kunt u met



Kies suikervrije kauwgom



kunt u ze onvoldoende stimuleren. Dan kunt u met behulp van zogenoemde speekselvervangers de gevolgen van een droge mond beperken. Dit zijn speciale vloeistoffen in de vorm van een bevochtigingsgel (Biotène Oral Balance) of een verstuiver (Glandosane, Xialine). Een bevochtigingsgel brengt u op de slijmvliezen aan. Met behulp van een verstuiver kunt u de mondholte met die vloeistof bevochtigen. Het lichtzure Glandosane is voor iemand met eigen tanden en kiezen niet aan te bevelen voor frequent gebruik. Een gel wordt vooral 's nachts prettig gevonden, een spray is vooral overdag aangenaam. Welk middel u het prettigst vindt, moet u zelf ondervinden. Een mondgel is bij de drogist of apotheek te koop. Een speekselvervanger kan de tandarts voorschrijven en is bij de apotheek verkrijgbaar. Overleg in ieder geval met uw tandarts en begin niet op eigen initiatief aan een middel, ook al is dit bij de drogist of apotheek verkrijgbaar.

### **Ik heb een droge mond. Is extra verzorging van de mond nodig?**

Het is belangrijk dat iemand met een droge mond extra zorg besteedt aan zijn tanden, kiezen en tandvlees. Denk daarbij aan het volgende:

- Poets uw tanden tweemaal per dag met een zachte tandenborstel en gebruik een fluoridetandpasta.
- De meeste tandpasta's hebben een te scherpe mentholmaak. Alternatieven zijn kinder- of juniortandpasta's of tandpasta's specifiek ontwikkeld voor mensen met een droge mond.
- Gebruik dagelijks ragers, flossdraad of tandenstokers om de ruimten tussen uw tanden en kiezen te reinigen.
- Eet zo min mogelijk suikerhoudend en zuur voedsel.
- Overleg met uw tandarts of mondhygiënist of u extra fluoride moet gebruiken en hoe u uw tanden, kiezen en tandvlees het beste kunt verzorgen.

Wie een kunstgebit heeft, doet er goed aan dit zo schoon mogelijk te houden. Reinig het zorgvuldig na iedere maaltijd. Gebruik een speciale protheseborstel en water om etensresten goed te verwijderen. Reinig uw kunstgebit dagelijks met een bij de drogist of apotheek beschikbaar reinigingsmiddel. Volg daarbij de voorschriften van de fabrikant. Vraag eventueel uw behandelaar om advies. Een vuil kunstgebit is vooral in een droge mond een broedplaats voor bacteriën en schimmels. Houd ook het slijmvlies (kaken, gehemelte en de overgang van de kaak naar de wangen) onder de prothese goed schoon. Doe uw kunstgebit 's nachts uit en bewaar het in water. U kunt uw kunstgebit ook in een reinigingsmiddel leggen.



Zie voor meer informatie [www.drymouth.info](http://www.drymouth.info) (engelstalig).



### **Ik heb een droge mond. Moet ik vaker naar de tandarts?**

Iemand met een droge mond moet ten minste één keer in de drie maanden de tandarts of mondhygiënist bezoeken. Alleen dan kan beginnende aantasting van uw tanden en kiezen tijdig worden onderkend en verdere aantasting worden voorkómen. Vooral bij ernstige monddroogheid kan deze aantasting zo snel gaan, dat de ontstane schade bij de halfjaarlijkse controle zeer moeilijk of zelfs niet meer te herstellen is.

### **Meer weten?**

Download dan de gratis app GezondeMond. De app is beschikbaar voor [Android en tablets en verkrijgbaar via Google Play](#). De app voor [iPhone en iPad](#) is te vinden in de App Store van iTunes.

