

Mundtørhed

Spyttet fungerer som smøremiddel, når man tygger, synker og taler. Desuden indeholder spyttet enzymer, som har betydning for den første del af fordøjelsesprocessen i mundhulen. Spyttet beskytter tænderne og mundhulen og har bl.a. en vis antibakteriel virkning, som modvirker hul-ler i tænderne. Spyttet medvirker til at opløse smagsstofferne i maden og har derfor også betydning for smagssansen.

Hvorfor bliver man tør i munden?

Der kan være flere årsager til, at mennesker med Parkinsons sygdom generes af mundtørhed. For den enkelte person vil det oftest være en kombination af årsager, som ligger til grund for problemet. Spytproduktionen vil næsten altid være nedsat hos mennesker med Parkinsons sygdom

- Mundånding: Hvis der er nedsat funktion i musklerne i ansigt og mund, kan der være vanskeligheder med at samle læberne og holde munden lukket. Herved kommer vejtrækningen til at foregå gennem munden. Stoppet næse medfører desuden mundånding. Stoppet næse kan være en bivirkning ved parkinsonmedicinen.
- Medicin: Behandling med levodopa (Madopar, Sinemet og Stalevo) vil i de fleste tilfælde medføre mundtørhed. Også en lang række andre medikamenter kan have mundtørhed som bivirkning, f.eks. midler som anvendes ved vandladningsproblemer, forhøjet blodtryk, depression og muskelafslappelse.
- Depression, angst og nervøsitet
- Snorken
- Spytproduktionen nedsættes generelt med alderen
- Når man drikker for lidt væske.

Hvad kan der ske når man lider af mundtørhed?

- Det bliver sværere at spise og synke, fordi maden ikke bliver blandet med spyt
- Der kan komme belægninger, sår, svamp og andre infektioner i mundhulen – ikke mindst på tungen
- Øget risiko for caries og paradentose
- Dårlig smag i munden og dårlig ånde
- Smagen bliver forringet
- Der kan komme en sviende og brændende følelse i munden
- Talebesvær
- Tørre læber
- Det bliver vanskeligt at bære tandproteser. Der er behov for hyppig kontrol og tilpasning.





Hvad kan du gøre?

Opretholde en god mundhygiejne:

- Supplere de almindelige daglige tandbørstninger med tandbørstning efter hvert måltid.
- Bruge en elektrisk tandbørste.
- Hyppig kontrol hos tandlæge og tandplejer (ca. hver 3. måned).
- Spørge din tandlæge til råds, da visse tandpastaer og mundskyllemidler kan indeholde stoffer (alkohol, phenol, thymol, eugenol), som udtørre slimhinden.

Stimulere spyttproduktionen:

- Tygge tyggegummi uden sukker. Erfaringen viser, at det er en god idé at tygge tyggegummi mange gange om dagen f.eks. 10 min ad gangen i stedet for få gange over længere tid. Tyggegummi tilsat fluor giver samtidigt beskyttelse mod caries.
- Spise friske ananasstykker. Hvis det kniber med at synke ananas på grund af trevlerne, kan man sutte på dybfrosne ananasstykker.
- Drikke et glas juice før måltidet eller dryppe lidt citronsaft/eddike over forretten.

Fugte munden:

- Skylle munden ofte med vand, danskvand eller kamillete.
- Indtage tynd havresuppe, som er det ældste kendte middel mod mundtørhed.
- Altid have et glas vand i nærheden og hyppigt drikke en mundfuld.
- Bruge kunstigt spyt, som fås på apoteket.
- Glycerol-vand i forholdet 1-1 virker fugtende og lindrende på tørre slimhinder. Der kan evt. tilsættes et par dråber citron eller appelsin, hvis slimhinderne er intakte.
- Bruge forskellige former for gel og spray, som kan købes på apoteket.

Undgå

- at ryge, da rygning udtørre slimhinderne i munden og øger risikoen for svamp i munden og udvikling af paradentose.
- at spise og drikke sure ting udenfor måltiderne, da syren angriber tænderne. f.eks. syrlige drops, juice og cola. Børst tænder efter du har indtaget sure ting. Sammen med måltidet stimulerer syre spyttproduktion og synkning.

Hvis du har sejt spyt

kan du skylle munden i saltvand (2 tsk. salt til 1 liter vand). I litteraturen har det været nævnt, at det kan hjælpe at spise frisk papayafrugt før måltidet.

Hvis du har tørre læber

kan du smøre læberne med vaseline eller læbepomade, som indeholder lanolin.

Hvor kan du søge hjælp?

- Hos din tandlæge. Tandlæger er eksperter i mundtørhed.
- Du kan tale med lægen om din medicin. En lang række præparater kan give mundtørhed. Kan medicinen undværes? Kan dosis sættes ned? Kan den erstattes af noget andet, som ikke giver mundtørhed?
- Din tandlæge og tandplejer kan rådgive dig i mundhygiejne og forebyggelse af caries og paradentose.

