

## GEGEN MUNDTROCKENHEIT

### TROCKENER MUND

Wem mehr oder weniger regelmäßig "die Spucke wegbleibt", der leidet wahrscheinlich unter Mundtrockenheit. Ursache dieser in der Fachsprache als "Xerostomie" bezeichneten Beschwerden: Die Speicheldrüsen produzieren nicht genügend Speichel.

#### MUNDTROCKENHEIT IST KEINE BAGATELLE

Anders als viele glauben ist ein trockener Mund mitnichten eine Bagatelle, denn Mundtrockenheit kann unter anderem **Schluckbeschwerden**, Entzündungen der Mundschleimhaut, Zahnfleisch- und Zungenbluten, **Geschmacksstörungen** sowie Mundgeruch nach sich ziehen.

Vor allem aus zahnmedizinischer Sicht ist Mundtrockenheit ein ernsthaftes Problem. Denn Speichel hat für die Zähne und für die gesamte Mundhöhle bedeutende Schutzfunktionen: Er kann zum einen die Säuren, die die Zahnschmelz zerstören, neutralisieren und zum anderen durch seinen Calcium- und Phosphatgehalt den Zahnschmelz wieder festigen. Zahnärzte sprechen von Remineralisation. Mangelt es im Mund an Speichel, bildet sich vermehrt Zahnbelag. **Folge: Zahnkrankheiten wie Karies und Zahnfleischentzündungen können schneller entstehen.**

#### URSACHEN FÜR MUNDTROCKENHEIT

Warum bei vielen Menschen der Mund zu trocken ist, dafür gibt es unterschiedliche Erklärungen. Einige Betroffene **trinken ganz einfach zu geringe Mengen**, ein Problem, das vor allem im Alter weit verbreitet ist. Andere leiden aufgrund von behinderter **Nasenatmung und Schnarchen** oder als Folge von **psychischen Belastungen wie Angst oder Stress** unter mangelhafter Speichelproduktion.

Wieder anderen bescheren **Medikamente einen trockenen Mund. Denn, was viele Patienten nicht wissen: Mundtrockenheit ist eine häufige Nebenwirkung von Arzneimitteln. Unter anderem blutdrucksenkende Arzneien, Schmerzmittel, Antibiotika und Psychopharmaka** können eine reduzierte Speichelproduktion nach sich ziehen. In diesen Fällen sollten Patienten mit ihrem Arzt sprechen. Eventuell ist es möglich, auf andere Medikamente umzusteigen.

Manchmal verbirgt sich hinter dem Phänomen auch eine bisher unerkannte Krankheit - beispielsweise eine **Schilddrüsenerkrankung, Rheuma oder Diabetes**. Deshalb sollten Menschen, die aus ungeklärten Gründen unter Mundtrockenheit leiden, ebenfalls den Arzt aufsuchen, um den Ursachen des Übels auf die Schliche zu kommen.

Oft helfen aber schon recht einfache Maßnahmen, die Mundhöhle zu befeuchten und die Speichelproduktion anzukurbeln. Dazu gehört reichliches Trinken. Vor allem

an heißen Sommertagen ist es wichtig, an eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu denken, denn durchs Schwitzen verliert der Körper große Mengen Feuchtigkeit. Kurzfristig helfen Mundspülungen mit Wasser oder Tee, das lästige Trockenheitsgefühl loszuwerden.

Für eine effektive Befeuchtung der Mundhöhle sorgen spezielle Speichelersatzflüssigkeiten aus der Apotheke. Die geschmacksneutralen Mundsprays ähneln in ihrer Zusammensetzung dem menschlichen Speichel und sorgen für eine nachhaltige Pflege der trockenen Mundschleimhaut. Um die Speichelproduktion anzukurbeln, sollten Xerostomie-Geplagte im Alltag "kauaktive" Nahrung bevorzugen. Denn kräftiges Kauen fördert den Speichelfluss. Zwischendurch und unterwegs lässt sich die Speichelproduktion durch das Kauen zuckerfreier Zahnpflegekaugummis stimulieren. Studien haben gezeigt, dass das Kariesrisiko durch regelmäßiges Kauen der pflegenden Kaugummis stark reduziert werden kann.



## TIPPS UND HAUSMITTEL BEI EINEM STÄNDIG TROCKENEN MUND

1. Viel trinken hilft nur kurzfristig. Pro Tag sollte man aber trotzdem mindestens anderthalb Liter Wasser trinken, wenn man viel schwitzt, entsprechend mehr.



2. Schwarzer Tee eignet sich als Mundspüllösung, da er durch seinen Fluoridgehalt zudem noch Karies vorbeugt.
3. Alkohol und Kaffee trocknen den Mund zusätzlich aus.
4. Sehr günstig wirkt sich da Lutschen gefrorener Ananasstücke aus, da durch die enthaltenen Enzyme die Speichelproduktion angeregt wird.
5. Rahm, Joghurt oder fettreicher Frischkäse, wie z. B. Mascarpone, schützen die Schleimhaut vor einer weiteren Austrocknung.
6. Es soll ebenfalls helfen, mit Olivenöl zu gurgeln.
7. Wer unter einer andauernden Mundtrockenheit leidet, sollte ganz besonders auf die Zahnhygiene achten, da der Speichel ja auch

eine Reinigungsfunktion besitzt. Ist wenig Speichel vorhanden, sind die Zähne anfälliger.

8. Eine ideale Sofortmaßnahme bei Mundtrockenheit direkt nach dem Aufwachen ist Zähneputzen, besonders natürlich, wenn in der Zahncreme entsprechende Kräuter vorhanden sind. So sorgen z. B. die Kamille und der Salbei für ein frisches Mundgefühl und die Feuchtigkeit wird erhöht. Zudem mildert die Kamille Reizungen und Verletzungen, die durch einen ständig zu trockenen Mund entstehen können.
9. Ein weiteres Kräutermittel bei Mundtrockenheit ist eine Spülung mit Salbei oder auch mit Eibischwurzeltee.
10. Essen Sie, wenn Sie einen trockenen Mund haben, wenig "Scharfkantiges" wie etwa Nüsse oder hartes Brot, denn das kann zu Verletzungen führen.
11. Kauen Sie pro Tag drei Gewürznelken.
12. Spülen Sie Ihren Mund mehrmals pro Tag mit Buttermilch.
13. Essen sie vermehrt das Spurenelement Zink.
14. Essen Sie Lebensmittel, die den Speichelfluss anregen, wie zum Beispiel hartes Gemüse, also z. B. Möhren, Äpfel, Radieschen oder auch Stangensellerie.

Auch Kaugummis und Zitrusfrüchte wie Zitronen oder Orangen erhöhen die Speichelproduktion.

15. Manchmal reicht schon der typische Geruch einer Zitrone aus, damit der Speichel fließt. Es kann also helfen, öfters an einer Zitrone zu riechen, oder noch einfacher von der Handhabung: Beduften Sie Ihre Wohnräume mit ätherischen Zitrusölen, also etwa mit Zitronenöl oder Orangenöl.

[Sollten Sie Fragen rund um die Pflege Ihrer Zahnprothese oder zu sonstige Fragen rund um die Zahnprothetik haben, stehe ich Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.](#)



Renggli Hans Beat  
Eidg. Dipl. Zahntechniker