

## MUNDTROCKENHEIT

Etwa jeder vierte Erwachsene klagt über einen „trockenen Mund“, der durch eine verminderte Speichelproduktion verursacht wird. Mundtrockenheit - auch Xerostomie genannt - ist nicht nur unangenehm, sie kann auch Krankheiten zur Folge haben, die von Entzündungen im Mund bis hin zum Zahnverfall reichen. Obwohl ältere Menschen davon mehr betroffen sind als jüngere, können auch schon Zwanzigjährige darunter leiden.

### Wodurch wird Mundtrockenheit verursacht?

Meist ist die Speichelmenge infolge einer Unterfunktion der Speicheldrüsen vermindert. Davon ist beispielsweise jeder zweite Rheuma-Patient betroffen, denn rheumatische Erkrankungen beeinträchtigen unter anderem die Funktion von Tränen und Speicheldrüsen. Ferner kommt Mundtrockenheit häufig in Verbindung mit Infektionen wie Mumps oder ADS sowie bei einer Strahlentherapie im Kopf-/Halsbereich vor. Doch auch bei ansonsten normaler Speichelbildung kann das Gefühl eines trockenen Mundes entstehen - beispielweise vor Prüfungen oder einem Vorstellungsgespräch! Nahezu jeder kennt die Situation, dass einem „das Wort im Halse stecken bleibt“. Denn Stress, Depressionen oder Angstzustände können ganz plötzlich und für kurze Zeit die Speicheldrüsenfunktion beeinträchtigen. In den meisten Fällen wird die Mundtrockenheit aber durch die Einnahme von Medikamenten ausgelöst bzw. verstärkt. Insgesamt ist diese Nebenwirkung bei mehr als 400 Präparaten bekannt, wie z.B.:

- Medikamente gegen Depressionen
- Blutdruck senkende Mittel
- Mittel zur Förderung der Harnausscheidung
- Mittel gegen Herzrhythmusstörungen
- Medikamente gegen Allergien, Beruhigungsmittel
- Schmerzstillende bzw. krampflösende Mittel, spezielle Psychopharmaka
- Appetitzügler
- Mittel gegen Psychosen
- Mittel gegen Parkinson.

### Wie erkennen Sie die Anzeichen von Mundtrockenheit?

Wenn Sie folgende Beschwerden haben, sollten Sie einen Arzt oder Zahnarzt zu Rate ziehen:

- Rissige Lippen
- Entzündungen im Mund
- Zahnfleischbluten
- Probleme beim Kauen
- Schlucken und Sprechen
- Prothesenunverträglichkeit mit fehlender Haftfähigkeit und Druckstellen
- Geschmacksstörungen,
- Mundgeruch.

In manchen Fällen macht sich Mundtrockenheit nicht im Mundbereich bemerkbar. Auch bei Symptomen wie einer trockenen Haut oder Nasenschleimhaut, bei Augentrockenheit mit Augenbrennen, Heiserkeit und chronischem Husten, Geruchs- und Verdauungsstörungen sowie verstärktem Harndrang sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen.

## Speichel nimmt Ihre Zähne in Schutz

Das Hauptrisiko bei Mundtrockenheit ist der rapide einsetzende Zahnverfall, sobald der Speichelfluss vermindert ist. Speichel als natürliches Schutzsystem der Zähne spült Speisereste weg und sorgt dafür, dass Säuren aus der Nahrung rasch neutralisiert werden. Wenn diese Spülwirkung gestört ist, wird die Bildung von bakteriellen Belägen auf den Zähnen begünstigt. Säuren können nicht mehr beseitigt werden, der pH-Wert im Mund bleibt länger im „sauren“ Bereich. Zudem fehlen die Mineralstoffe Kalzium und Phosphat aus dem Speichel, um den Zahnschmelz zu härten. So haben Säure und aggressiver Zahnbelag freien Zugriff auf die Zähne, wodurch sich langfristig die Gefahr von Karies erhöht.

## Was können Sie bei trockenem Mund tun?

- Gehen Sie regelmäßig zum Zahnarzt und orientieren Sie sich an seinen Tipps zur richtigen Ernährung, zu fluoridhaltigen Zahnpflegemitteln, und zur medikamentösen Behandlung mit Speichelersatzlösungen oder speichelanregenden Stoffen.
- Putzen Sie die Zähne und Zahnfleisch zweimal täglich - morgens und abends vor dem Schlafengehen mindestens zwei Minuten lang. Statt Zahnpasta sollten Sie zweimal wöchentlich Elmex-Gelee und einmal wöchentlich Chlorhexidin-Gel verwenden. Nur ausspucken, nicht ausspülen.
- Trinken Sie häufig einen Schluck Wasser oder ein anderes zuckerfreies Getränk (z.B. Tee).

Auch Geschmacksanreize können oft helfen, die Speichelproduktion auf natürliche Weise wieder zu aktivieren:

- Kauen Sie öfter zwischendurch Obst mit wenig Säureanteil (z.B. Melone) und Rohkost (z.B. Gurken, Karotten).
- Intensive Geschmacksanreize (z.B. Scharfes) beugen dem Trockenheitsgefühl im Mund vor.

Zusätzlich können Sie Xerodent-Lutschtabletten verwenden. Diese gibt es in der Apotheke, 90 Stück kosten ca. 10 €. Sie sollten 6 X täglich eine Tablette lutschen