

# Tør mund rammer både humør og helbred

*Tørhed i munden kan være socialt belastende og give alvorlige skader på tænderne. Der er lindring at hente på apoteket.*

Prøv at trække vejret gennem munden i et minut. Så får du en vag fornemmelse af, hvordan det er at lide af konstant tørhed i munden.

Har man ikke prøvet det, kan mundtørhed synes som et ubetydeligt problem. Men sådan er det ikke.

"Tørhed i munden påvirker i høj grad livskvaliteten."

Det siger adjunkt Siri Beier Jensen, Tandlægeskolen på Københavns Universitet.

Hun har forsket i mundtørhed og fortæller, at op mod hver femte lider af tør mund. Blandt ældre er tallet endnu større.

Der er mange grader af tørhed. For de hårdest ramte kan tørheden være socialt invaliderende, fordi det både bliver svært at tale og spise. Og et socialt liv er netop ofte knyttet til samtale og samvær omkring bordet.

"Hvis du er knastør i munden, er det meget svært at spise. Det kan tage meget langt tid bare at spise et halvt stykke rugbrød. Når du først har det i munden, er maden svær at samle til en fugtig klump, der normalt er nem at synke. I stedet klistrer maden fast i mundhulen og er næsten ikke til at få ned," siger Siri Beier Jensen.

## Dårlig søvn og dårlige tænder

Tørhed i munden bliver delvis lindret, når man drikker. Derfor vælger mange at stå op i nattens løb for at få væske. Det medfører hyppige toiletbesøg og dermed afbrudt nattesøvn.

Konsekvensen af tør mund kan også blive svært dårlige tænder. Antallet af huller i tænderne kan øges dramatisk, hvis ikke der bliver produceret spyt nok.

"Spyt har mange vigtige funktioner i munden, bla. en skylle-effekt og der er en anti-bakteriel effekt i de proteiner, som spyt indeholder, og spyttet neutraliserer syre" forklarer Siri Beier Jensen.

Når der så ikke er den normale spyt til stede, er snavs og bakterier en ideel cocktail for dannelse af nye huller eller svampeinfektioner.

Mange føler måske trang til at lindre generne med læskedrikke, danskvand eller bolsjer, men det kan gøre situationen for tænderne endnu værre pga. sukker- og syreindholdet.

"Det er i hvert fald vigtigt, at det, man anvender, er sukkerfrit og uden for meget syre," siger Siri Beier Jensen.

Hun opfordrer i øvrigt til, at man opsøger sin tandlæge, som kan undersøge, hvorfor man har tør mund og rådgive om lindring og behandling. Det er vigtigt at få kortlagt årsagen, da mundtørhed kan skyldes bivirkning af medicin, men det kan også skyldes sygdom.

## Hjælp på apoteket

På apoteket oplever personalet, at mange efterspørger midler mod tør mund.

"Det er nok et større problem, end mange tror. På apoteket har vi heldigvis erfaring med problemet og produkter, som er udviklet til at afhjælpe det. For dem, der ikke kender til tør mund, lyder det af lidt, men for dem, der er ramt, handler det både om humør og helbred," siger apotekspersonalet.

## Årsager til mundtørhed

**Sygdom:** En række sygdomme forårsager nedsat spytkproduktion.

**Lægemidler:** Hovedårsag til mundtørhed er bivirkning af medicin.

**Strålebehandling:** Kræftbehandling i hoved- og halsregion medfører store spytproblemer.

**Psykiske tilstande:** Depressioner, stress m.m.

## Behandling af mundtørhed

**Kontakt din tandlæge:** Vigtigt at finde årsagen til mundtørhed og få rådgivning om forebyggelse/behandling.

**Mundhygiejnen** skal være perfekt. Evt. suppleret med fluorbehandling eller skylning med klorhexidin 0,1% i samråd med din tandlæge.

**Kost:** Undgå sukker og sukker-/syreholdige drikke.

**Ændret medicin-ordination:** Kan medicinen udskiftes med en anden type med færre bivirkninger eller måske helt undværes? Dette vurderes af din læge.

**Stimulere spytkirtlerne:** Spytstimulerende sukkerfrie tygge- og sugetabletter, sukkerfrit tyggegummi, evt. fluortyggegummi.

**Kunstige spytprodukter:** Fås som spray og gele, eller brug vand (evt. i lille sprayflaske).

*Kilde: Adjunkt, tandlæge, ph.d. Siri Beier Jensen, Tandlægeskolen, Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet, Københavns Universitet.*