

MUNDTROCKENHEIT (XEROSTOMIE)

FÜHLT SICH IHR MUND SO TROCKEN AN WIE WATTE?

Fühlt sich Ihr Mund trocken und klebrig an, wenn Sie morgens aus dem Schlaf aufwachen? Empfinden Sie den Drang, große Mengen Wassers trinken zu müssen?

Ein trockener Mund kann es Ihnen erschweren, zu schlucken, Speisen zu kauen oder deutlich zu sprechen. Bei Mundtrockenheit können Ihre Zähne sehr schnell faulen, und manchmal gibt es dafür noch nicht einmal Warnsignale.

Ein unbehandelter trockener Mund kann darüber hinaus zu schlechtem Atem führen, sodass Dritte von Zeit zu Zeit einen faden Geruch wahrnehmen können. Mundtrockenheit ist eine täglich auftretende Beschwernis, die Ihnen beim Schlucken, Essen oder Sprechen ein gewisses Missbehagen verursacht.

Es handelt sich dabei um einen Zustand, in dem Sie nicht genügend Speichelflüssigkeit (Saliva) produzieren, damit Ihr Mund sich feucht anfühlt. Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt oder Ihr Pflegepersonal weisen nicht immer auf Mundtrockenheit als Nebenwirkung hin, wenn Sie Ihnen Medikamente verabreichen, nichtsdestoweniger kann der trockene Mund durch die Arzneimittel, die Sie einnehmen, verursacht werden.

Was immer Sie tun, setzen Sie NICHT Ihr Medikament ab, aber sprechen Sie Ihren trockenen Mund gegenüber der Sie behandelnden oder pflegenden Person so schnell wie möglich an. Mundtrockenheit kann ebenfalls ein Hinweis auf Krankheiten und andere Beschwerden wie Diabetes sein – Weisen Sie Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt oder Ihre Pflegekräfte also unbedingt auf Ihren trockenen Mund hin, wenn dieser für Sie zu einem Problem wird.

MUNDTROCKENHEITSSYMPTOME:

- Ein trockenes oder klebriges Gefühl im Mund, als sei dieser mit Wattekugeln vollgestopft.
- Ein brennendes Gefühl im Mund oder auf der Zunge, die sich manchmal wie Schuhleder anfühlt.
- Schwierigkeiten oder Unbehagen beim Kauen, Schlucken oder Sprechen.
- Trockene Lippen, trockener Rachen oder Halsschmerzen.



MUNDTROCKENHEIT (XEROSTOMIE)

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um Ihr Mundtrockenheitsrisiko zu ermitteln.

ZU DEN RISIKOFACTOREN FÜR EINEN TROCKENEN MUND GEHÖREN:

- Medikamente~ etwa 500 oder mehr (!), überprüfen Sie also mit Ihrer Zahn- oder Hausärztin bzw. Ihrem Zahn- oder Hausarzt, ob Mundtrockenheit als mögliche Nebenwirkung bekannt ist.
- Das Sjögren-Syndrom~ Mundtrockenheit kann in Kombination mit trockenen Augen auftreten.
- Diabetes mellitus~ eine schlechte Glykämiekontrolle wird mit Mundtrockenheit in Verbindung gebracht.
- HIV / AIDS
- Depressionen
- Unkontrollierter Bluthochdruck
- Alzheimersche Krankheit
- Addison-Krankheit
- Alkoholbedingte Leberzirrhose
- Allgemeiner Flüssigkeitsmangel sowie Speicheldrüsenentzündung

FRAGEN – JA / NEIN:

1. Nehmen Sie täglich ein oder mehrere verschriebene Medikamente ein?
2. Fühlt sich Ihr Mund klebrig und trocken an, wenn Sie morgens aus dem Schlaf aufwachen?
3. Haben Sie Schwierigkeiten beim Schlucken oder Sprechen?
4. Trinken Sie viel Wasser, um Ihrem Mund das Trockenheitsgefühl zu ersparen?
5. Fühlt sich Ihr Rachen trocken an, und brennt Ihr Mund von Zeit zu Zeit?
6. Brennt Ihre Zunge oder hat sie eine dunklere rote Farbe bekommen?
7. Fühlt sich Ihre Zunge manchmal so trocken an wie Schuhleder?
8. Leiden Sie manchmal an Mund- oder Zungenschmerzen, die nicht weggehen?
9. Erscheint Ihnen die Speichelmenge in Ihrem Mund zu gering?
10. Nehmen Sie Flüssigkeiten zu sich, um sich das Herunterschlucken trockener Speisen zu erleichtern?
11. Fühlt sich Ihr Mund nach der Einnahme einer Mahlzeit trocken an?

Wenn Sie auf eine oder mehrere Fragen mit "Ja" geantwortet haben, sprechen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder Ihre Pflegekraft an und suchen Sie Ihre Zahnärztin, Ihren Zahnarzt oder eine Zahnhygienepaxis auf, um sich über Mundtrockenheit und Mundgesundheit informieren zu lassen.

MUNDTROCKENHEIT (XEROSTOMIE)

PFLEGE- / ERTRÄGLICHKEITSHINWEISE BEI MUNDTROCKENHEIT:

- Nehmen Sie während des gesamten Tages und nachts in kleinen Schlucken Wasser mit Zimmertemperatur zu sich und führen Sie stets eine Wasserflasche mit sich.
- Vermeiden Sie es, viel Wasser in extremen Temperaturzuständen (sehr heiß oder sehr kalt) zu sich zu nehmen.
- Trinken Sie ausschließlich zuckerfreie Getränke und meiden Sie solche mit Kohlensäure.
- Verzichten Sie auf koffeinhaltige Getränke, da Koffein den Mund austrocknen kann. Der gelegentliche Genuss von Kaffee, Tee oder Diätlimonade ist nicht zu beanstanden, aber übertreiben Sie es nicht!
- Bei der Einnahme von Mahlzeiten sorgen Sie unbedingt dafür, dass ein Getränk wie Wasser dabei ist. Trinken Sie das Wasser vor, während und nach der Mahlzeit.
- Kauen Sie zuckerfreies Kaugummi oder lutschen Sie zuckerfreie Bonbons, um den Speichelfluss anzuregen.
- Wenn Sie rauchen oder Alkohol trinken, lassen Sie es bleiben! Sowohl alkoholische Getränke als auch das Rauchen trocknen den Mund aus und machen Sie anfälliger für Zahnfleischerkrankungen und Mundhöhlenkrebs.
- Wählen Sie eine alkoholfreie handelsübliche Mundspülung, wenn Sie sich angewöhnt haben, eine Mundwäsche vorzunehmen. Lesen Sie sich das Etikett durch und vergewissern Sie sich, dass Alkohol nicht zu den Inhaltsstoffen gehört.
- Versuchen Sie es mit einem Nachtluftbefeuchter zur Befeuchtung der Raumluft.

Suchen Sie Ihre Hauszahnärztin bzw. Ihren Hauszahnarzt auf, um einen umfassenden Plan zur Behandlung und Pflege Ihres trockenen Mundes auszuarbeiten. Dieser Plan kann auch häufigere Zahnarztbesuche beinhalten.

Eine ambulante zahnärztliche Behandlung des trockenen Mundes kann ambulante Behandlungen mit topischen Fluoriden ebenso umfassen wie die Verschreibung von Fluoridpräparaten und antibakteriellen / antimykotischen Mundspülungen oder anderen Erzeugnissen zur häuslichen Anwendung sowie Xylitol-Kaugummi. Möglicherweise müssen zu Diagnosezwecken häufiger Röntgenaufnahmen angefertigt werden, um Zahnfäulnis vorzubeugen und zu bekämpfen. Darüber hinaus muss die Anleitung zur Selbstpflege verstärkt werden, um das tägliche mindestens zweimalige Zähneputzen durchzusetzen. Die Beibehaltung der täglichen Entfernung von Plaque / mikrobiellen Belägen aus den Zahnzwischenräumen ist ebenfalls wichtig. Die Anleitung zur Selbstpflege muss auf die besonderen Bedürfnisse der jeweiligen Patientin bzw. des jeweiligen Patienten abgestimmt sein.

Wenn Sie an einem anhaltend trockenen Mund leiden, sind Sie möglicherweise in gesteigertem Maße von Pilz- oder Virusinfektionen in Ihrem Mund bedroht. Derartige Vereiterungen können auch infolge von Verletzungen entstehen, die durch ein Reiben des Mundgewebes an Zahnersatzhalterungen, Zahnklammern oder Kanten abgenutzter oder beschädigter wiederhergestellter Zähne hervorgerufen werden.

Es sind zahlreiche Medikamente zur Behandlung der verbreitetsten in Verbindung mit Mundtrockenheit auftretenden Infektionen erhältlich.