

Droge mond adviezen

Het gevoel van een droge mond heet xerostomie. Meestal komt het door minder speekselproductie. Er kunnen diverse klachten en oorzaken zijn. In deze folder staan adviezen die kunnen helpen om een droge mond tegen te gaan.

Klachten door een droge mond

- Taai, draderig speeksel
- Smaakstoornissen
- Pijn
- Problemen met eten, kauwen en slikken
- Infecties van de mondslijmvliezen
- Cariës (tandbederf) en tanderosie (oplossen van tandglazuur door inwerking van zuur)
- Problemen met kunstgebit
- Afname van voedselinname
- Slechte adem
- Niet goed kunnen spreken en slapen

Oorzaken van een droge mond

Algemene factoren

- Ademen met open mond bij verstopte neus (bij bijvoorbeeld een neussonde of bij een slechte algemene conditie)
- Niet eten of drinken
- Uitdroging
- Psychische factoren, zoals depressie of angst

Ziekten en aandoeningen

- Syndroom van Sjögren: een ziekte waarbij klieren ontstoken raken, zoals traan- en speekselklieren
- Parotitis: ontsteking van de speekselklier(en)
- Tumorgroei in speekselklier
- Diabetes mellitus (suikerziekte)
- Aids
- Afstotingsreactie na beenmergtransplantatie (graft-versus-host-ziekte)
- Hypothyreoïdie: te langzaam werkende schildklier
- Nierinsufficiëntie/aandoeningen van het zenuwstelsel

Gevolgen van behandeling

- Bepaalde medicijnen (onder andere opioïden)
- Toediening van zuurstof
- Regelmatig uitzuigen van de mond- en keelholte
- Na operatie of bestraling van speekselklieren

Onderzoek en diagnostiek

De arts neemt een anamnese af en onderzoekt uw mond. Een anamnese is een gesprek waarbij de arts u vragen stelt over uw voorgeschiedenis en uw klachten.

Behandeling van een droge mond

De arts kan verschillende behandelingen voorstellen. Deze kunnen zijn:

- Behandeling van de oorzaak
- Behandeling van de klachten

Behandeling van de oorzaak

- Behandeling van de onderliggende ziekte
- Aanpassen van medicijnen
- Stoppen met medicijnen

Behandeling van de klachten

Adviezen voor mondverzorging

- Lippen en mondhoeken invetten met vaseline
- 4-10 x per dag mondspoelen met zoutoplossing (1/2 theelepel keukenzout in een glas water)
- Tandpoetsen met zachte tandenborstel of elektrische tandenborstel met een milde tandpasta bijvoorbeeld Biotene, Zendium, Elmex, Colgate base of eventueel kindertandpasta. De tandpasta moet geen natriumlaurylsulfaat bevatten (een schuimmiddel wat slijmvliesgevoeligheid kan veroorzaken).
- Reinigen van eventuele implantaten met zachte tandenborstel
- 1x per dag schoonmaken tussen tanden en kiezen met tandenstokers, ragers of dental floss
- Poetsen van de tong met een zachte tandenborstel
- Verzorging van gebitsprothese

Adviezen bij langdurig droge mond

- Mond spoelen met fluoridespoeldrank, maximaal 2 tot 3 maal per dag
- Vermijd mondspoelingen met alcohol of glycerine

Adviezen voor aanpassen van de voeding

- Vermijd sterk gekruide, droge en harde voeding
- Vermijd ook cafeïnehoudende dranken, alcohol, tabak en zoete en suikerhoudende voeding

- Zorg dat u samen met uw voedsel ook vocht binnenkrijgt, bijvoorbeeld door de voeding vochtig te maken met vruchtensap of vruchtenmoes

Adviezen om de speekselproductie te stimuleren

- Eet (suikervrije) snoepjes, kauwgum of ananasblokjes
- Mondspoelen met bijvoorbeeld Biotene of Zendium
- Drink koolzuurhoudende dranken
- Acupunctuur en elektrostimulatie (indien mogelijk)
- Gebruik geen 'lemon swabs' (wattenstokjes met vetigheid en citroen). Deze drogen uw mond extra uit.

Speekselvervangers

- Water: kleine slokjes water drinken, zuigen op ijssnippers of ijsblokjes
- Mondspoeling of mondspray met een zoutoplossing. Tip: maak de mond vochtig met water uit een kleine plantenspuit of vernevelaar / spray (te koop bij drogist)
- De mond vochtig maken met sponsjes op een stokje (dental swabs), die u doopt in water
- Kunstspeeksels, zoals Saliva Orthana
- Mondbevochtigingsproducten zoals Bioten Oral Balance gel en spray, BioXtra. Deze kunt u verkrijgen bij drogist of apotheek, multi oral mondspray of Caphosol (op recept)
- Xylimelts: schijfjes met langdurige xylitol-afgifte die u aanbrengt op de tand of het tandvlees, aan de boven- of onderkaak. Het schijfje hecht zich met 10 seconden vast aan de tand of het tandvlees en stimuleert de speekselstroom langdurig.

De ervaringen van patiënten met deze speekselvervangers zijn wisselend. U kunt ze uitproberen. Deze producten zijn te koop bij de drogist of de apotheek en worden niet vergoed door de zorgverzekeraar.

Medicijnen (pilocarpine)

Deze zijn vooral geschikt als de droge mond komt door radiotherapie of ziekte van de speekselklieren.

Door een droge mond kunnen andere problemen ontstaan, zoals cariës en tanderosie, of problemen met een gebitsprothese. Aarzel niet om uw tandarts of mondhygiënist om hulp te vragen. Eventueel kan een diëtist u voedingsadviezen geven, ook wanneer door de droge mond de voeding anders smaakt.

Neem contact op met uw arts als

- de mond pijnlijk is,
- het slijmvlies gezwollen is of wit verkleurt
- wanneer er pijnlijke plekjes in de mond ontstaan.

Mogelijk heeft u een infectie.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Contact

team Ondersteunende en palliatieve zorg

T **locatie Oost:** 020 599 22 92 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

E palliatiefteam@olvg.nl

T **locatie West:** 020 510 83 01 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

E palliatieteam@olvg.nl

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 28 mei 2019, foldernr.3918