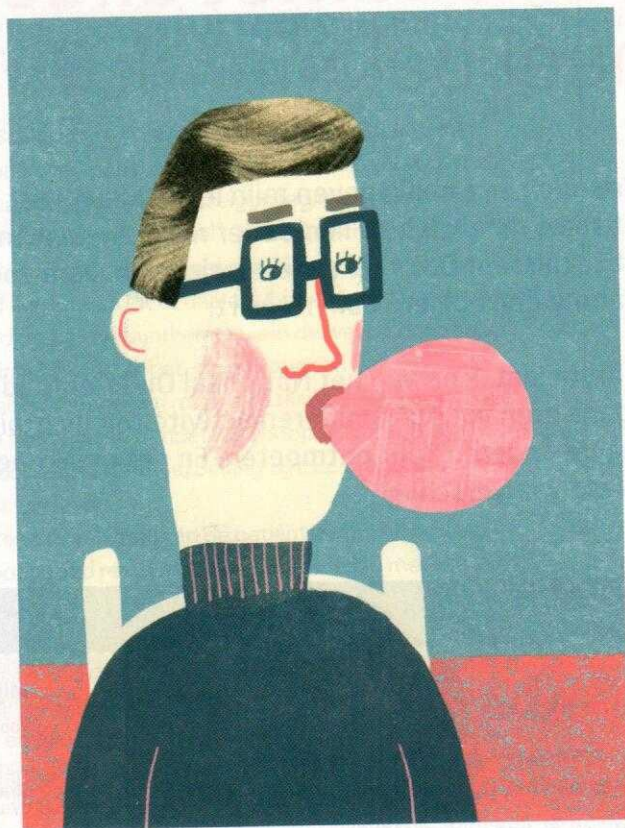


6 tips tegen een DROGE MOND

Als je last hebt van een droge mond voelt dat sowieso vervelend aan, maar het kan ook problemen geven met eten en tandbederf veroorzaken. Praktische tips om ermee om te gaan. Tekst Chantal van der Leest | Illustraties Nelleke Verhoef

Een tekort aan speeksel is een lastige kwaal. Toch lopen veel mensen ermee rond zonder dat ze er iets aan doen. “Zonde”, vindt tandarts-epidemioloog dr. Casper Bots van De Mondzorgkliniek. Hij is ook initiatiefnemer van het Nederlands Speekselcentrum. Bots: “Een droge mond kan allerlei problemen veroorzaken, van een vervelend mondgevoel tot moeilijk eten doorslikken en meer tandbederf.” Zeker een derde tot de helft van alle 70-plussers heeft last van monddroogte. Niet iedereen trekt aan de bel, merkt Bots. “Veel mensen denken dat het hoort bij veroudering. Of het valt ze niet echt op, omdat het afnemen van het speeksel zo geleidelijk gaat. Elke dag produceren we een

halve tot hele liter aan speeksel en een beetje afname merken we niet. Pas wanneer er de helft minder speeksel is, gaat ons dat opvallen.” Toch zijn er volgens Bots wel signalen, zoals rood tandvlees, groeven in de tong of juist een heel gladde tong, speeksel in de mondhoeken, en bij de tandarts het spiegelte dat aan de binnenkant van de wang blijft plakken. “Je kunt het vaak ook horen als iemand praat. Je hoort dan klikken en het plakkerige geluid van een droge mond.” Ook wanneer mensen zeggen dat ze sterke smaken mijden, klagen over mondgeur of last hebben van schimmels of mondbranden, is dat een signaal. De ‘kauwgomtest’ (zie kader rechts) geeft vaak meer uitsluitsel.



Monddroogte valt vaak pas na enige tijd op

DE KAUWGOMTEST

Het effect van een kauwompje vertelt meer over de oorzaak van een droge mond. Krijg je tijdens het kauwen extra speeksel in de mond? Dan werken de speekselklieren nog en kun je de tips toepassen voor meer speeksel. Deze vorm van monddroogte is vaak een bijwerking van medicijnen of het gevolg van bijvoorbeeld stress of roken. Krijg je geen extra speeksel?

Mogelijk zijn dan de speekselklieren beschadigd. Bijvoorbeeld door de auto-immuunziekte Syndroom van Sjögren of door bestralings-therapie van hoofd of hals. Het is dan beperkt of zelfs helemaal niet mogelijk om de klieren te stimuleren meer speeksel aan te maken.



TIP 1

Kijk naar je medicijnen

Zinvol bij: te weinig aanmaak van speeksel

Medicijnen staan op nummer één als veroorzakers van een droge mond. Zomaar stoppen met medicatie is vaak geen optie. Blijkt uit overleg met de (huis)arts of apotheek dat alle medicijnen nog noodzakelijk zijn? Kijk dan samen naar het moment waarop ze worden ingenomen. Misschien geeft het verlichting als ze 's ochtends worden ingenomen in plaats van 's avonds, als de mond toch al droger is. Er bestaat ook medicatie om de speekselproductie te stimuleren (Pilocarpine). Helaas is dit middel meestal erger dan de kwaal. Alle klieren worden erdoor geactiveerd, dus ook zweetklieren – waardoor het voelt alsof je in de overgang zit – en het middel veroorzaakt hartritmestoornissen.

TIP 2

Gebruik kunstspeeksel

Zinvol bij: beschadigde speekselklieren

Wanneer je zelf geen speeksel aanmaakt, is kunstspeeksel een uitkomst. Deze is verkrijgbaar bij de drogist. Toegegeven, het werkt niet zo goed als natuurlijk speeksel, maar het kan in elk geval verlichting bieden. Er is een dikke gel die je onder de tong en op het gehemelte smeert. Deze leent zich goed voor de nacht. Overdag kan een mondspray helpen de mond vochtig te houden. Ook als je tijdelijk wat minder

speeksel aanmaakt, kun je dit middel proberen. Het effect is alleen wel van korte duur als de speekselklieren geprikkeld worden: je 'eigen' speeksel spoelt dan het product weg. Wie liever een huismiddeltje gebruikt, kan stukjes komkommer zonder schil in de koelkast leggen. Heb je last van een droge mond? Druppel wat olijfolie op zo'n stukje komkommer en doe het in je mond. Het klinkt misschien wat vreemd, maar de koelte voelt prettig, het geeft een goed mondgevoel, is niet slecht voor je tanden en anderen kijken er niet zo vreemd van op. ▶



Gekoelde komkommer is een fijn huismiddeltje

TIP 3**Kauwgom en snoep****Zinvol bij: te weinig aanmaak van speeksel**

Je zou denken dat water drinken een goede remedie is wanneer je continu last hebt van een droge mond. Maar wie te weinig speeksel aanmaakt, heeft vast wel gemerkt dat water drinken slechts beperkt werkt. Eventjes voel je verlichting, maar na een krappe minuut is het effect

alweer weg. En liters water drinken per dag is ook niet wenselijk. Gelukkig zijn er manieren om de speekselaanmaak te stimuleren. Kauwbewegingen helpen om speeksel aan te maken. Kauw bijvoorbeeld op een suikervrij kauwompje of een kersenpit. Ook smaken stimuleren de aanmaak van speeksel. Suikervrije snoepjes of tabletjes tegen mond-droogte laten je het water in de mond lopen.

**TIP 4****Zorg extra goed voor je tanden****Zinvol bij: beschadigde speekselklieren en te weinig aanmaak van speeksel**

Beginnende gaatjes kunnen snel groter worden als je last hebt van een droge mond. Speeksel houdt namelijk de zuurgraad in de mond op peil en beschermt zo tegen tandbederf en -erosie. Ga iets vaker naar de tandarts en eventueel ook naar de mondhygiënist. Het helpt om het aantal eetmomenten te beperken tot drie maaltijden en drie tussendoortjes. Poets het gebit daarna met een tandpasta met fluoride. Last van de sterke smaak van tandpasta? Er is ook milde tandpasta met fluoride maar zonder smaak. Ook (neutrale) fluoride-spoeling verkleint de kans op gaatjes.

TIP 5**Zo kom je de nacht beter door****Zinvol bij: beschadigde speekselklieren en te weinig aanmaak van speeksel**

's Nachts maak je minder speeksel aan. Dit is heel natuurlijk. Maar als je toch al last

hebt van een droge mond, wordt dit gedurende de nacht alleen maar erger. Zeker als je ook nog snurkt of met je mond open slaapt. Misschien word je zelfs wakker van een droge mond. Mondademmen kun je tegengaan door simpelweg een pleister overdwars over je mond te plakken. Moet je wel vrij door je neus kunnen ademen natuurlijk. Vaseline op je lippen houdt je hersenen een beetje voor de gek, waardoor je mond prettiger en vochtiger aanvoelt. Gebruik liever geen lipbalsem, want deze heeft de neiging je lippen wat uit te drogen. Zorg daarnaast voor goede ventilatie en voldoende luchtvochtigheid in de slaapkamer.

**TIP 6****Drink iets bij het eten****Zinvol bij: beschadigde speekselklieren en te weinig aanmaak van speeksel**

Het zogeheten 'metselen' werd voorheen afgeraden. Wanneer je zou drinken bij het eten, konden (belangrijke) enzymen in het speeksel

hun werk niet doen, en dat zou heel ongezond zijn voor de spijsvertering. Ondertussen weten we beter. De rol van deze enzymen in het speeksel is beperkt en er is niets op tegen om wat soep, melk of water te drinken tijdens het eten. Zo wordt het eten goed smeùig en kun je het makkelijker doorslikken. ■

Lees meer over speeksel en monddroogte op www.plusonline.nl/drogemond

Lijf & Leden

► Frisse, fruitige **mousse** waarmee je de mineraalbalans van het gebit herstelt en de aanmaak van speeksel stimuleert.
GC Tooth Mousse, €16,95.

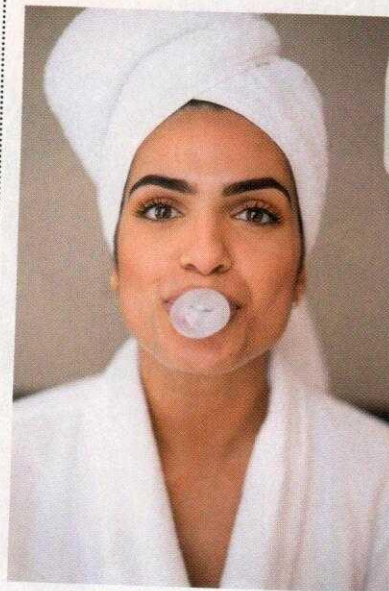


Fijne hulpjes tegen een droge mond

◀ Deze suikervrije **pastilles** stimuleren de speekselproductie. Ze zijn er in de smaken zwarte bes, citroen, drop, appel, munt en bosaardbei.
Ekulf Fuktisar, €8,99.



▲ De verzorgende en beschermende **tandpasta** met appel-muntsmaak bevochtigt direct de mond en remineraliseert het tandglazuur.
Dentaid Xeros, €7,24.



▲ **Dentale kauwgom** zorgt voor meer speeksel en helpt de tanden schoon te houden. Bevat onder andere xylitol en etherische Manuka-olie.
BlueM, €14,95.



◀ De alcoholvrije **spray** met xylitol en een vleugje menthol bevochtigt de mond en legt een bescherm laagje op het slijmvlies.
Lucovitaal Droge Mond Spray, €7,99.

▼ Handig in **één pakket** tegen een droge mond: spray, tandpasta, mondwater en gel met o.a. natuurlijke enzymen. De MondzorgZaak, *OraRelieve Droge Mond Pakket*, €34,95.



▲ Stimuleer de aanmaak van natuurlijk mondvocht met een **tablet** die je op een tand of het tandvlees plakt, waarna het schijfje (met 550 mg xylitol) langzaam oplost.
XyliMelts, €11,98.