

# Mundtrockenheit (Xerostomie)

## Information

Mundtrockenheit ist die Folge verminderter oder fehlender Speichelproduktion.

### Sie tritt häufig auf bei

- Bestrahlung im Mund-/Halsbereich
- Operationen im Mundbereich/Entfernung von Speicheldrüsen
- vermehrtem Atmen durch den Mund
- zu geringer Flüssigkeitszufuhr
- als Nebenwirkung von Medikamenten

Eine trockene Mundschleimhaut ist Risikofaktor für das Ansiedeln von Keimen jeglicher Art, was wiederum das Risiko für die Entstehung von Mundschleimhautentzündungen verstärkt. Auch der Geschmackssinn wird erheblich beeinträchtigt, da die Nahrung nicht mehr mit genügend Speichel vermischt wird. Der Geschmacksverlust führt dann meist auch zum Appetitverlust. Die Mundtrockenheit äußert sich durch schwerfälliges Sprechen und dem Ankleben der Zunge am Gaumen.

### Auf was muss ich achten?

Achten Sie sorgfältig auf Ihre Mundschleimhaut, seien Sie sensibel für Veränderungen.

### Was kann ich selbst tun?

- Betreiben Sie sorgfältige Mund- und Zahnhygiene.
- Spülen Sie Zahnpasta und Mundwasser nach dem Zähneputzen gründlich aus.
- Führen Sie mehrmals täglich Mundspülungen durch (z.B. mit Thymian, Malve- oder Ringelblumentee oder einfach nur mit Wasser).

- Lutschen Sie saure Bonbons. Diese regen die Speichelproduktion an.
- Kauen Sie Kaugummi (zuckerfrei). Dies fördert den Speichelfluss.
- Stellen Sie sich immer Getränke (Wasser, ungesüßter Tee) bereit bzw. nehmen Sie sich Getränke für unterwegs mit.
- Vermeiden Sie harte, grobe und scharf gewürzte Nahrungsmittel (diese können zu Verletzungen der Mundschleimhaut führen).
- Nehmen Sie wasserhaltige Lebensmittel zu sich (Obst, Obstkompotte, flüssige Milchprodukte, Suppen).
- Lutschen Sie gefrorene Getränke und Früchte (Orangensaft, Apfelsaft, Cola, Ananas).
- Befeuchten Sie Ihren Mund evtl. mit künstlichem Speichel aus der Apotheke.
- Halten Sie ihre Lippen feucht, z.B. mit einer Augen- und Nasensalbe mit Dexpanthenol.
- Wenn Sie Prothesen tragen, kontrollieren Sie Ihre Mundhöhle tgl. auf Druckstellen.
- Setzen Sie ätherische Öle (Zitronen-, Orangenöl) mit einer Aromalampe ein.

### Wann informiere ich Pflegende/Ärzte?

Wenn die Mundtrockenheit länger als drei Tage anhält und falls sich Mundschleimhautentzündungen entwickeln.