

Aktiv für gesunde Zähne

Mundtrockenheit sanft behandeln

Zahnpflege-Tipps bei Speichelmangel



Etwa jeder vierte Erwachsene klagt über einen „trockenen Mund“*, der durch eine verminderte Speichelproduktion verursacht wird. Mundtrockenheit – auch Xerostomie genannt – ist nicht nur unangenehm, sie kann auch Krankheiten zur Folge haben, die von Entzündungen im Mund bis hin zum Zahnverfall reichen. Obwohl ältere Menschen davon mehr betroffen sind als jüngere, können auch schon Zwanzigjährige darunter leiden.

Wodurch wird Mundtrockenheit verursacht?

Meist ist die Speichelmenge infolge einer Unterfunktion der Speicheldrüsen vermindert. Davon ist beispielsweise jeder zweite Rheumapatient betroffen, denn rheumatische Erkrankungen beeinträchtigen unter anderem die Funktion von Tränen- und Speicheldrüsen. Ferner kommt Mundtrockenheit häufig in Verbindung mit Infektionen wie Mumps oder AIDS sowie bei einer Strahlentherapie im Kopf-/Halsbereich vor. Doch auch bei ansonsten normaler Speichelbildung kann das Gefühl eines trockenen Mundes entstehen – beispielsweise vor Prüfungen oder einem Vorstellungsgespräch! Nahezu jeder kennt die Situation, dass einem „das Wort im Halse stecken bleibt“. Denn Stress, Depressionen oder Angstzustände können ganz plötzlich und für kurze Zeit die Speicheldrüsenfunktion beeinträchtigen. In den meisten Fällen wird Mundtrockenheit aber durch die Einnahme von Medikamenten ausgelöst bzw. verstärkt. Insgesamt ist diese Nebenwirkung bei mehr als 400 Präparaten bekannt, wie z.B.:

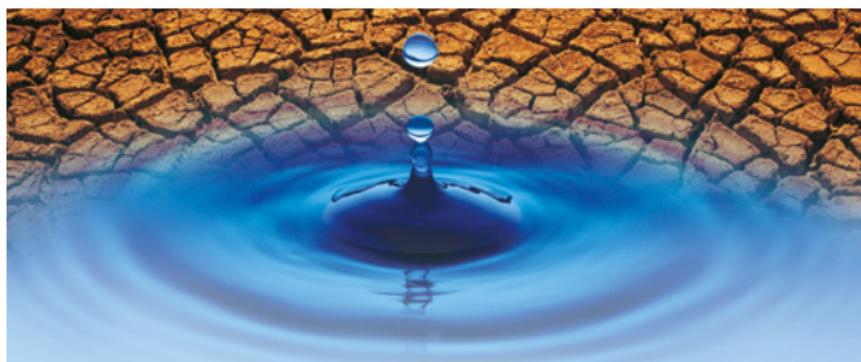
- **Medikamente gegen Depressionen**
- **Blutdruck senkende Mittel**
- **Mittel zur Förderung der Harnausscheidung**
- **Mittel gegen Herzrhythmusstörungen**
- **Medikamente gegen Allergien**
- **Beruhigungsmittel**
- **Schmerzstillende bzw. krampflösende Mittel**
- **Spezielle Psychopharmaka**
- **Appetitzügler**
- **Mittel gegen Psychosen**
- **Mittel gegen Parkinson**



*Billings RJ: Caries Res 23, Abstract 124. ORCA Congress (1989).

Wie erkennen Sie die Anzeichen von Mundtrockenheit?

Wenn Sie folgende Beschwerden haben, sollten Sie einen Arzt oder Zahnarzt zu Rate ziehen:



- Rissige Lippen
- Entzündungen im Mund
- Zahnfleischbluten
- Probleme beim Kauen, Schlucken oder Sprechen
- Prothesenunverträglichkeit mit fehlender Haftfähigkeit und Druckstellen
- Geschmacksstörungen
- Mundgeruch

In manchen Fällen macht sich Mundtrockenheit jedoch nicht nur im Mundbereich bemerkbar. Auch bei Symptomen wie einer trockenen Haut oder Nasenschleimhaut, bei Augentrockenheit mit Augenbrennen, Heiserkeit und chronischem Husten, Geruchs- oder Verdauungsstörungen sowie verstärktem Harndrang sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Zahnarzt sprechen.

Speichel nimmt Ihre Zähne in Schutz

Das Hauptrisiko bei Mundtrockenheit ist der rapide einsetzende Zahnverfall, sobald der Speichelfluss vermindert ist. Speichel als natürliches Schutzsystem der Zähne spült Speisereste weg und sorgt dafür, dass Säuren aus der Nahrung rasch neutralisiert werden. Wenn diese Spülwirkung gestört ist, wird die Bildung von bakteriellen Belägen auf den Zähnen begünstigt. Säuren können nicht mehr beseitigt werden, der pH-Wert im Mund bleibt länger im „sauren“ Bereich. Zudem fehlen die Mineralstoffe Kalzium und Phosphat aus dem Speichel, um den Zahnschmelz zu härten. So haben Säure und aggressiver Zahnbelag freien Zugriff auf die Zähne, wodurch sich langfristig die Gefahr von Karies erhöht.

Was können Sie bei trockenem Mund tun?



Gehen Sie regelmäßig zum Zahnarzt und orientieren Sie sich an seinen Tipps zur richtigen Ernährung, zu fluoridhaltigen Zahnpflegemitteln, zur Versiegelung von Zahnfissuren und zur medikamentösen Behandlung mit Speichelersatzlösungen oder speichelanregenden Stoffen.



Putzen Sie Zähne und Zahnfleisch zweimal täglich – morgens und abends vor dem Schlafengehen mindestens zwei Minuten lang.



Trinken Sie häufig einen Schluck Wasser oder ein anderes zuckerfreies Getränk (z.B. Tee).



Auch Geschmacksanreize können oft helfen, die Speichelproduktion auf natürliche Weise wieder zu aktivieren:



Kauen Sie öfter zwischendurch Obst mit wenig Säureanteil (z.B. Melone) oder Rohkost (z.B. Gurken, Karotten).



Intensive Geschmacksanreize (z.B. Scharfes) beugen dem Trockenheitsgefühl im Mund vor.

Greifen Sie mehrmals täglich zu einem Kaugummi zur Zahnpflege, um den Speichelfluss anzuregen.

Kauen – die sanfte Alternative zu Medikamenten



Generell empfehlen viele Ärzte und Zahnärzte bei Mundtrockenheit Kaugummi als sanfte und wirksame Alternative zur Behandlung mit Medikamenten. Dies gilt ganz allgemein zur Vorbeugung und als wissenschaftlich anerkannte und erprobte Maßnahme bei akuten Beschwerden. Deshalb sollten Sie, wenn Sie unter trockenem Mund leiden, regelmäßig zuckerfreien Kaugummi kauen. Dies gilt ganz besonders nach dem Essen oder Trinken, wenn das Kariesrisiko am höchsten ist.

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Kaugummikauen den Speichelfluss steigert. Dabei empfiehlt es sich, mehrmals täglich für jeweils 20 Minuten einen zuckerfreien Kaugummi zu verwenden – wie z.B. Wrigley's EXTRA. Denn wenn Sie Kaugummi kauen, werden Ihre Speicheldrüsen aktiviert und Ihr Speichelfluss wird erhöht.

Speichel enthält u. a. Kalzium und Phosphat. Je mehr Speichel fließt, desto mehr dieser wichtigen Mineralstoffe können nach Säureattacken wieder in den Zahnschmelz eingebaut werden. Dies kann helfen, Karies vorzubeugen. Wissenschaftlich ist erwiesen, dass Kaugummikauen nach dem Essen oder Trinken zusätzlich zum zweimal täglichen Zähneputzen helfen kann, Plaque-Säuren¹ zu neutralisieren, die ein Risikofaktor für die Entstehung von Zahnkaries sind.

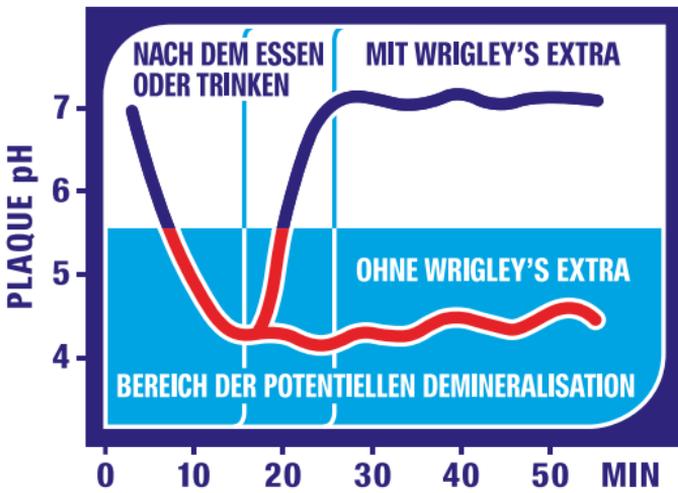


Abb.: Kaugummi zur Zahnpflege trägt zur Neutralisierung von Plaque-Säuren¹ (pH-Wert steigt) und zur Remineralisierung und Kräftigung der Zähne bei.



Abbildung ähnlich

Weitere Ratgeber aus der Reihe „Aktiv für gesunde Zähne“ finden Sie unter 2gowrigley-dental.de mit vielen interessanten Informationen und nützlichen Tipps rund um das Thema Zahnpflege und Kariesprophylaxe.

Kaugummis zur Zahnpflege: So funktioniert's

Nach dem Genuss von Zucker und anderen Kohlenhydraten in der Nahrung bilden sich Säuren im Zahnbelag. Diese greifen die Zähne an und können Karies verursachen. Der Speichel als wichtigster natürlicher Schutzmechanismus hilft, Nahrungsreste zu entfernen. Zudem hilft er die Plaque-Säuren¹ zu neutralisieren und den Zahnschmelz mit wichtigen Mineralstoffen zu versorgen. Zuckerfreier Kaugummi zur Zahnpflege nutzt diese Effekte, denn durch das Kauen wird der Speichelfluss gesteigert.

Tests haben gezeigt:

20-minütiges Kauen von zuckerfreiem Kaugummi...

Jeden Tag

- 2x täglich Zähneputzen mit fluoridhaltiger Zahnpasta
- Zuckeraufnahme möglichst gering halten
- Nach Mahlzeiten zuckerfreien Kaugummi kauen

In der Praxis

- Prophylaxeprogramme wahrnehmen
- Weitere Fluoridierungsmaßnahmen
- Bei Bedarf:
Chlorhexidin-Lack mit mindestens 1 % CHX anwenden
- Versiegelung kariesgefährdeter Fissuren



Wer lieber lutschen als kauen möchte, dem bietet die EXTRA®-Reihe zuckerfreie Pastillen.

¹Plaque-Säuren = Säuren, die sich im Zahnbelag bilden.

Mundtrockenheit sanft und natürlich behandeln: Kaugummi zur Zahnpflege aktivieren den Speichelfluss.

Überreicht durch:

Art.-Nr. 66020_08/24

Wissenschaftliche Beratung:
Prof. Dr. Werner Geurtsen, Hannover
Prof. Dr. Joachim Klimek, Gießen
Prof. Dr. Adrian Lussi, Bern

Mit freundlicher Unterstützung der

**Deutsche
Gesellschaft für
Zahnerhaltung**



WRIGLEY
ORAL HEALTH
PROGRAM

Wrigley Oral Health Program
Biberger Straße 18 · 82008 Unterhaching
www.mars.de