

Praktische tips voor patiënten bij een droge mond:

- Probeer de hoeveelheid speeksel te stimuleren door te kauwen op suikervrije kauwgom of stevig suikervrij voedsel zoals rauwkost.
- Probeer het aantal zoetmomenten per dag zoveel mogelijk te beperken. Uw gebit is bij een droge mond kwetsbaarder.
- Gebruik niet teveel cafeïne houdende producten en alcoholische dranken. Deze verminderen de hoeveelheid speeksel en kunnen het droogtegevoel versterken.
- Vermijd zoveel mogelijk zure (sport)dranken, vruchtensappen of frisdranken. Bij een tekort aan speeksel is de bescherming weg waardoor het gebit kwetsbaarder kan zijn voor tanderosie. Door met een rietje te drinken komt de zure drank zo min mogelijk in de mond.
- Gebruik milde, niet schuimende tandpasta's. Dit zijn tandpasta's zonder Sodium Lauryl Sulphate Sulfate (SLS), een voorbeeld hiervan is Zendium®.
- Een speeksel vervangend middel als Biotene Oral Balance®, Saliva Orthana® of Xialine® kan gebruikt worden. Met name bij een zeer droge mond waarbij geen speeksel meer gestimuleerd kan worden, kunnen deze producten (een tijdelijke) verlichting geven. Voor het slapen en in de nacht kan een mondgel (Biotene® of Multi Oral gel®) gebruikt worden omdat deze beter blijft kleven in de mond en tijdens de slaap de speekselvloed het laagst is.
- Droge lippen kunnen verzacht worden met vaseline. Gewone lippenbalsem droogt de lippen uit en kan beter niet gebruikt worden.
- Verhoog de vochtigheid in huis en vooral in de slaapkamer, bijvoorbeeld door middel van een luchtbevochtiger.
- Als er door de droge mond eerder gaatjes ontstaan, dan is gebruik van een neutrale fluoridespoeling zonder alcohol raadzaam voor na het poetsen.
- Verzorg uw mond goed, poets tweemaal daags met een fluoride houdende tandpasta en floss het gebit dagelijks¹

¹ © 2019 M. de Ruijter