

RÅD TILL DIG MED MUNTORRHET

Saliven har många olika funktioner, varav en av dem är att den spolar rent. Dess smörjande förmåga behövs för att vi ska kunna tala, tugga och svälja. Saliven innehåller dessutom ämnen som börjar sönderdela maten redan i munhålan. Den behövs också för smakens skull. Saliven ska skydda dina tänder och munslemhinnor.

Brist på saliv ökar risken för karies, tandlossning, sår i munnen och svampinfektioner. Många upplever också smärta och sveda. Muntorrhet är således ett problem för många människor.

Orsaker till muntorrhet

Muntorrhet kan vara en följd av till exempel sjukdom, stress, nervositet, munandning och vissa mediciner. Besvären kan variera och går ofta att lindra. Den allra vanligaste orsaken till brist på saliv är mediciner som ger muntorrhet som biverkning. Exempel på dessa är medel mot psykiska sjukdomar, högt blodtryck och mot astma/allergi. Det brukar sägas att om man äter fler än 3-4 mediciner tillsammans ökar risken att bli muntorr.

Långvarig, uttalad muntorrhet är ett allvarligt tillstånd. Det kan orsakas av reumatiska sjukdomar, tumörer, strålbehandling mot huvudet och halsen och mediciner vid dessa tillstånd. Vid uttalad muntorrhet krävs andra extraordinära insatser från både sjukvård och tandvård.

Råd för att stimulera saliven

- Tugga maten noga – då bildas det mera saliv. Välj mat som ger bra tuggmotstånd, till exempel grönsaker och hårt bröd och småät inte mellan måltiderna.
- Sug på salivstimulerande tabletter eller tugga tuggummi, båda utan socker.
- Använd salivstimulerande munspray.
- Använd Xylimelts, en tablett man fäster på tandköttet som stimulerar salivflödet. Den kan användas både dag och natt.

Fler råd på nästa sida!



SKANNA
MIG!



Folktandvården Sörmland
En del av Region Sörmland

Råd för att lindra besvären och risk för sår och munsjukdomar

- Håll noggrann munhygien. Borsta två gånger om dagen och gör rent mellan tänderna en gång om dagen.
- Komplettera gärna med ytterligare fluor som exempelvis fluorsköljning, fluortabletter, fluortuggummi eller fluor i starkare gelkoncentrationer.
- Drink ordentligt med vatten.
- Undvik söta/sura drycker och söta/klibbiga matintag.
- Använd valfri 1 tsk matolja eller smörjande munspray, till exempel Proxident solrosolja.
- Använd fuktgel för att smörja och skydda tänderna. Även viss lenande effekt.
- I svåra fall kan man lägga till ett kosttillskott med omega-7 som finns i havtorn. Ett sådant kosttillskott är Membrasin. För att uppnå full styrka tar man 4 kapslar om dagen i två månader, därefter räcker det med 2 kapslar om dagen.

Rekommenderad ordningsföljd vid användning av flera preparat på kvällen:

1. Rengör mellan tänderna (utifall man vill skölja munnen med vatten efteråt).
2. Drink vatten vid behov.
3. Borsta tänderna. Spotta ut tandkrämen utan att skölja munnen med vatten.
4. Sätt fast eventuell Xylimelts på tandköttet.
5. Smörj eventuellt in tänderna med fuktgel, till exempel Zendium salivagel.
6. Spray eventuellt med smörjande munspray eller ta en sked valfri matolja och sila runt i munnen och svälj.

Vid uppvaknande på natten:

1. Drink vatten.
2. Spraya igen med smörjande munspray eller ta en sked valfri matolja.



**SKANNA
MIG!**



Folktandvården Sörmland
En del av Region Sörmland