

Tandpleje ved mundtørhed

Pjecen har modtaget økonomisk støtte til tryk og distribution fra Tandex, Sunstar GUM, Philips, TePe og Colgate

Tegn på, at munden er tør

Forskellige faktorer – som fx medicinindtag – kan påvirke din produktion af spyt og medføre mundtørhed.

Din tandplejer kan måle, om du producerer nok spyt.

Mangel på spyt kan give dig en fornemmelse af, at det er svært at synke og tale, og at din mad ikke smager, som den plejer.

En tør mund kan give ømme, sarte og irriterede slimhinder, og der kan opstå revner, sår og svamp i og omkring munden.

Hvis du har ømme slimhinder og tandkød, kan det være svært at børste tænderne grundigt. Det kan medføre, at du nemt får betændelse i tandkødet og huller i tænderne.

Rygning og alkohol forværrer tørhed i munden.



Spyttets funktion

Vi producerer en halv til en hel liter spyt i døgnet.

Spyttet fugter vores mund, så vi kan tale, tygge og synke.

Når vi tygger vores mad, blandes maden med spyt.

Spyttet indeholder enzymer, der starter fordøjelsen af maden, så vi kan optage næringsstoffer og få energi til kroppen.

Spyttet neutraliserer samtidig syrligheden i det, vi spiser og drikker, og styrker vores evne til at smage.

Spyt hjælper med til at holde vores tænder rene ved at skylle tænderne fri for madrester.

Uden spyt klistrer maden til tænderne og øger risikoen for betændelse i tandkødet og huller i tænderne.

Spyt nedsætter risikoen for infektioner i munden og får sår i munden til at hele hurtigt.

De viste produkter på siden er annoncer



Indeholder ikke skummemidlet SLS

Tørre slimhinder i munden

Tørre læber og slimhinder kan give blister, irritation, sår og i nogle tilfælde svamp i munden. Ved disse gener bør du kontakte din tandklinik.

En blist (aphte) ses som et hvidligt sår med en rød ring omkring. Størrelsen varierer fra et par millimeter til flere centimeter.

Blister kan sidde overalt i munden, fx på slimhinderne i kinden, på tungen eller under tungen. Det kan føles meget ubehageligt, når man taler og spiser.

På apoteket kan du købe gel, der danner en beskyttende hinde, som giver hurtig lindring hos nogen. Benyt endvidere en tandpasta til sarte slimhinder, når du børster tænder.



Svamp ses som røde områder, typisk i ganen, på slimhinder og i svælget som hvidlige/grålige belægninger. Svamp kan give en brændende/sviende fornemmelse i munden.

Et andet symptom på svamp kan være, at din mad smager anderledes, end den plejer. Du kan få en recept på medicin mod svamp hos din læge eller på tandklinikken.

De viste produkter på siden er annoncer



Behandling af tørheden

Du kan lindre tørhed i munden ved at fugte munden med vand.

Tyggegummi, bolsjer og pastiller uden sukker kan stimulere til mere spyt. På apoteket og i større dagligvarebutikker kan du købe sugetabletter og tyggegummi uden sukker og spray, geler og mundskyl, der erstatter og stimulerer dannelsen af spyt.

Du kan også købe en tandpasta, der gør det samme.



Mange oplever en god effekt ved at fugte munden med vand i en forstøver inden brug af disse produkter.

Brug fx spray om dagen og gel om natten. Gelen holder længere på fugten, da den lægger sig som en beskyttende hinde på mundens slimhinder.

Sørg for, at der ikke går mere end en halv til en hel time imellem, at du stimulerer til mere spyt.



Forebyggelse af sygdomme

Når du er tør i munden, nedsættes den rensende og skyllende effekt, som spyttet normalt har.

Derfor bliver det svært at holde tænderne fri for madrester og belægninger af bakterier.

Det øger risikoen for huller i tænderne og betændelse i tandkødet.





Det kan du selv gøre

- Begræns dit forbrug af mad/drikke med sukker og syre.
- Drik vand i stedet for saft og sodavand.
- Sørg for god mundhygiejne hver dag.
- Børst tænderne systematisk med små gnubbende bevægelser. Vær også omhyggelig i overgangen mellem tænder og tandkød. Kom hele vejen rundt om tanden og børst ikke kun på tændernes tyggeflader.
- Brug en blød tandbørste. En elektrisk tandbørste udfører selv den korrekte børstebevægelse.
- Brug en mild tandpasta med fluorid (1.450 ppm).
- Undlad at skylle munden efter tandbørstning, så du får gavn af fluoridtandpastaens forebyggende effekt.
- Brug små børster til mellemrummene – 'flaskerensere'.
- Brug bløde tandstikker og tandtråd efter behov.
- Gå jævnligt til tandplejer for at få hjælp til at forebygge sygdomme i tænderne.



Protese

Proteser skal børstes dagligt og gerne efter hvert måltid, så madrester og belægninger af bakterier ikke irriterer slimhinderne.

Proteser gøres rene med håndsæbe eller mild tandpasta. Benyt en neglebørste eller protesebørste.

Tænder, gummer og tunge børstes med en blød tandbørste og en mild tandpasta. Fugt munden med vand, før du sætter proteserne i munden.



På apoteket og i større dagligvarebutikker kan du købe gel, der stimulerer spyttet og dermed kan få proteserne til at sidde bedre fast.

Du skal smøre gelen på indersiden af proteserne, inden du sætter dem i munden.

Gnaver dine proteser, skal du kontakte din tandklinik, som kan afhjælpe problemet.

Oplever du irritation i slimhinden, kan det anbefales at tage proteserne ud, når du sover.

Fortsætter irritationen, kan der være tale om en svampeinfektion, og du skal kontakte din tandklinik for behandling.



Dit behov for tandpleje

Det er vigtigt, at du får kontrolleret dine tænder og mundhygiejne i forhold til dit behov.

Når du får mere end tre slags medicin eller medicin, som giver tørhed i munden, bør du komme til tandeftersyn med korte intervaller.

Tal med din tandplejer om, hvor ofte du har behov for at komme på tandklinikken.

Det kan også være, du har behov for en tandpasta med et højt indhold af fluorid, som forebygger huller i tænderne.

Recepten skal du have på din tandklinik.



tænderne.dk

Danske Tandplejere
Rosenborggade 1A
1130 København K
8230 3540
info@dansktp.dk
dansketandplejere.dk

November 2025

Tryk og distribution i samarbejde med: