

Modelfoto

Tørhed i mundhulen
– når du bruger psykofarmaka

Pjecen har modtaget økonomisk støtte til tryk og distribution fra Tandex og Colgate

Tegn på, at munden er tør

Når du tager medicin mod psykiske lidelser, kan det påvirke din produktion af spyt. Med tiden kan det dog ske, at produktionen af spyt normaliseres, når din krop har vænnet sig til medicinen.

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.

Din tandplejer kan måle, hvor meget spyt du har i munden.

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 kan forværre tørhed i munden.

Spyttets funktion

Når vi tygger vores mad, blandes maden med spyt, som gør det muligt at synke maden.

Spyt indeholder enzymer, der starter fordøjelsen af vores mad, så vi kan optage næringsstoffer og få energi til kroppen.

Spyttet neutraliserer syrligheden i det, vi spiser og drikker.

Spyttet fugter også vores mund, så vi kan tale og synke, og det hjælper med at holde vores tænder rene ved at skylle dem fri for madrester.

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

Blister, sår og svamp

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 en gel, der danner en beskyttende hinde, som giver hurtig lindring hos nogen. Benyt også en tandpasta til sarte slimhinder, når du børster tænder.

Svamp ses som røde områder, typisk i ganens slimhinde, og som grålige belægninger i svælget. Svamp kan give en brændende/sviende fornemmelse i munden.

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

Behandling af tørhed i munden

Du kan lindre tørhed i munden ved at fugte munden med vand, ligesom tyggegummi, bolsjer og pastiller uden sukker kan stimulere til mere spyt.

På apoteket og i større dagligvarebutikker kan du købe vingummi, sugetabletter, tyggegummi og spray, geler og mundskyl, der erstatter og stimulerer dannelsen af spyt.

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.

Gelen kan også anvendes som proteselim, se side 8.



Indeholder ikke skummemidlet SLS

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 forbruget 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 med en blød tandbørste. Vær også omhyggelig i overgangen mellem tænder og tandkød.
- 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'.
- Gå jævnligt til tandeftersyn for at forebygge sygdomme i tænderne.



Protese

Proteser skal børstes dagligt og gerne efter hvert måltid, så madrester og bakteriebelægninger ikke irriterer slimhinderne. Proteser gøres rene med håndsæbe. 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 får 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 medicin mod psykiske lidelser, 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 fluoridindhold, som forebygger huller i tænderne.

Recepten skal du have på din tandklinik.





Modelfoto

tænderne.dk

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

Tryk og distribution i samarbejde med:

TANDEX keeps you smiling

Colgate

September 2025