



# Gode råd til dig, der oplever mundtørhed

Mundtørhed og nedsat spyttproduktion er ubehageligt. Nedsat spyttproduktion øger desuden risikoen for at få svampeinfektion i munden og for at udvikle caries. Der er heldigvis en række ting, du selv kan gøre for at forhindre dette:

- Skift til en fluor tandpasta, som ikke indeholder skummemiddel (natriumlaurylsulfat). Skummemidler kan ødelægge den beskyttende spytfilm i munden.
- Stimulér udskillelsen af spyt ved hjælp af sukkerfrie sugetabletter, sukkerfrie syrlige bolsjer eller tyggegummi. Den gavnlige effekt af denne type produkter kan øges yderligere, hvis de også indeholder fluor.
- Rengør dine tænder, tunge og mundhule grundigt. Brug tandbørste, mellemrumsbørste eller eventuelt tandtråd og tandstikkere efter råd fra tandlægen.
- Rengør din mund og dine tænder med brug af flour tandpasta lige efter måltiderne.
- Undgå søde sager og sukkerholdig saft og drikke. Disse produkter forværrer mundtørheden.
- Drik rigeligt og ofte vand. Hvis du er tør i munden om natten, kan du gurgle munden med lidt vand, før du synker det.
- Køb eventuelt præparater til at fugte munden med på apoteket, fx mundspray, mundgel eller sugetabletter. Disse præparater hjælper nogen, men vand på sprayflaske har ofte lige så god effekt.
- Rengør mund og protese grund, hvis du har tandprotese. Løsner helprotese sig på grund af mundtørhed, kan fæstemidler forbedre fæstet.
- Spørg din tandlæge om gode råd til optimal tand- og mundpleje.

## Tilskud til tandbehandling

Hvis den nedsatte spyttproduktion forårsager store skader på dine tænder, og disse skader kan henføres til strålebehandling af hoved-hals-området eller kemoterapi, kan du ansøge Region Nordjylland om at få dækket dine udgifter til tandbehandling.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Aalborg  
Tlf. 97 66 42 10

Øre-, Næse- og Halskirurgisk Afdeling  
Tlf. 97 66 27 53