

## Gode råd ved mundtørhed

Når du tager medicin, som skal hjælpe din blære med at slappe af, kan du opleve, at du bliver tør i munden. Det er en bivirkning af medicinen, men mange vælger at acceptere mundtørhed, da de har god effekt af medicinen. Det er dog vigtigt at vide, at mundtørhed bør afhjælpes, da den øger risikoen for huller i tænderne, tandkødsbetændelse og svamp i munden.

De fire metoder, som vi har beskrevet på dette ark, kan du benytte, i det omfang du føler nødvendigt. Der er ingen metode, som er bedre end andre, så benyt den, der hjælper dig bedst eller veksler mellem dem.

### SÅDAN AFHJÆLPER DU MUNDTØRHED

- **Tyg bolsjer eller tyggegummi**

Brug tyggegummi eller bolsjer uden sukker. Når du tygger, øger det dannelsen af spyt i munden.

- **Brug kunstige spytmidler**

Kunstige spytmidler kan fugte din mund i flere timer. Midlerne fås som spray og gel af mærket Saliva. Gelen smøres i munden med tandbørste eller svamp. Den kan ikke erstatte tandpasta, da den ikke indeholder fluor. Sprayen kan bruges efter behov.

- **Du kan selv fremstille kunstigt spyt**

Bland vand og glycerin i forholdet 1:1. Tilsæt eventuelt et par dråber citronsaft for bedre smag. Skyl munden med det kunstige spyt i cirka 30 sekunder og spyt det ud. Bruges efter behov.

- **Skyl munden med dansk vand**

Skyl munden med dansk vand et par gange i timen. Dansk vand er neutral og har en brusende effekt. Du skal dog passe på med at drikke for meget dansk vand, da et stort væskeindtag vil gøre dine vandladningsproblemer større.

### KONTAKT OG MERE VIDEN

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



#### Kontakt

**Gynækologisk Ambulatorium**

Tlf. 97 66 04 30

Træffes bedst:

Mandag – fredag 9.00 – 11.00 og  
13.00 – 14.00

**Gynækologisk Dagafsnit**

Tlf. 97 66 30 88

Vi træffes bedst:

Mandag - torsdag 8.00 – 18.00  
Fredag 8.00 – 17.00