Gode råd ved tør mund og sejt slim

Mundtørhed kan skyldes den behandling eller medicin, du får mod din sygdom.

Det er vigtigt at holde munden fugtig, da bakterier vokser hurtigere i en tør mund, hvilket forøger risikoen for huller og tandkødsbetændelse.

SÅDAN AFHJÆLPER DU MUNDTØRHED OG SEJT SLIM

Disse råd kan være med til at afhjælpe dine gener:

Mad og drikke

- Drik mindst 2 liter væske dagligt.
- Væd munden ofte, når den er tør. Brug fx vand, te, havresuppe, kamillete eller vand tilsat natron (1 tsk. til 1 liter vand). Havresuppe er godt til at væde en tør mund om morgenen.
- Sukker, mælk og surmælksprodukter er slimdannende.
- Mosede, blendede, legerede eller bløde retter er oftest lettere at synke og giver fugtighed til slimhinderne. Det kan være legerede supper, hytteost, surmælksprodukter, fiskeretter, ægge- og kyllingesalater, budding, fromager, is, æggekage og lignende.
- Vælg gerne retter med sovs og kødfond. Tilsæt eventuelt ekstra kødsovs, smør, suppe, salatdressing, mayonnaise, sur-sødsovs eller fløde for at få maden til at blive til mos.
- Du vil have svært ved at spise rugbrød. Ristet brød, kiks, kage eller franskbrød vil oftest glide lettere ned. Dyp eventuelt i te, kaffe, mælk eller kakao.
- For at holde munden fugtig mellem måltiderne kan du spise salt- eller pebermyntepastiller, syrlige bolsjer, moset banan, frisk ananas og knust is, eller du kan tygge tyggegummi. Det fremmer udskillelsen af spyt.

Andre hjælpemidler og råd

- Du kan købe forskellige former for kunstigt spyt på apoteket. Det kan hjælpe til at holde munden fugtig.
- Bland vand og glycerol i forholdet 1:1. Tag ½ spiseskefuld ved behov. Blandingen virker fedtende i munden. Du kan tilsætte smag af citron eller appelsin. Glycerol kan købes på apoteket eller hos materialisten.
- Hvis dit spyt er sejt, kan du skylle munden med saltvand. Bland 2 tsk. salt til 1 liter vand.
- Forsøg at trække vejret igennem næsen i stedet for munden.

Hold god mundhygiejne

God mundhygiejne er vigtigt for at undgå infektioner:

- Børst tænder, efter du har spist.
- Skyl munden ofte med fx kamillete eller vand.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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

Kontakt

Stråleterapien
Tlf. 97 66 15 41
Mandag – fredag 8.00 – 15.00