

Bra att veta om muntorrhet

Muntorrhet drabbar både unga och gamla. Besvären hänger ofta ihop med vissa sjukdomar och mediciner, oro och stress eller att man andas genom munnen. Bristen på saliv kan göra det svårt att äta och prata. Det ökar dessutom risken för karies, tandlossning, sår i munnen och dålig andedräkt.

Vad beror det på?

Läkemedel, sjukdom och stress är vanliga orsaker till minskad salivproduktion, muntorrhet och känsliga slemhinnor.

Svaga tuggmuskler eller dåliga tänder kan också leda till försämrad tuggförmåga och därmed minskad salivutsöndring. Inflammation i salivkörtlarna (exempelvis på grund av Sjögrens syndrom) och skador till följd av strålbehandling kan dessutom leda till kraftigt minskad salivproduktion.

Ökad risk för problem

Saliven sköljer munnen och neutraliserar de syror som bildas när vi äter. Brist på saliv ökar risken för karies och inflammation i tandköttet och munslemhinnan. Muntorrhet leder också ofta till dålig andedräkt samt svårigheter att tala, svälja och äta.

För lite saliv kan också göra att tandprotes "glappar" och ger skavsår.

Vad kan jag göra själv?

Att skölja munnen med vatten kan vara ett enkelt och bra sätt att lindra muntorrhet. Drink vatten, gärna kolsyrat, men undvik söta eller sura drycker som kan skada tänderna, och försök låta bli att småäta.



Att skölja munnen med vatten är ett enkelt och bra sätt att lindra muntorrhet.

Lindrar och skyddar

På apoteken finns produkter som lindrar besvären och ökar salivproduktionen: Tabletter, tuggummi, munspray med mera. Det finns också saliversättningsmedel men det är inte säkert att det fungerar bättre än att skölja med vatten.

Fluorsköljning ger tänderna ett extra skydd.

Sköt om dig

Vid muntorrhet är det extra viktigt att du är noggrann med den dagliga munvården och håller regelbunden kontakt med tandvården.

Borsta tänderna morgon och kväll med fluortandkräm och gör rent mellan tänderna med tandtråd eller mellanrumsborstar. Komplettera gärna med fluorsköljning. Din tandläkare eller tandhygienist ger dig råd. I vissa fall kan man få extra fluor på recept inom ramen för högkostnadsskyddet.

När ska jag söka vård?

Eftersom muntorrhet ökar risken för problem i munnen är det viktigt att du besöker tandvården regelbundet. Tala med din läkare om du misstänker att muntorrheten beror på mediciner.

Särskilt tandvårdsbidrag

Om du är mycket torr i munnen kan du ha rätt till särskilt tandvårdsbidrag (STB). Bidraget är 600 kr per halvår och används till förebyggande tandvård. Tala med din läkare eller tandläkare så får du veta mer. För att du ska få ekonomiskt stöd kan tandläkaren behöva göra en utredning.

**Du är alltid välkommen
att höra av dig till oss**



Vi är en del av
Stockholms
läns landsting

Folktandvårdsupplysningen: 020-687 55 00
www.folktandvardenstockholm.se



Folktandvården