

## **Hilfe bei Mundtrockenheit Was Sie gegen einen trockenen Mund tun können**

**München – Fast jeder hat mal einen trockenen Mund – zum Beispiel durch langes Maske-tragen oder wenn nachts die erkältete Nase verstopft ist. Viele ältere Menschen leiden aber dauerhaft darunter. Das ist nicht nur unangenehm, sondern auch ungesund. Die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) gibt Tipps, was bei Mundtrockenheit hilft.**

Mundtrockenheit kann verschiedene Ursachen haben. Im Alter regenerieren sich die Schleimhäute nicht mehr so gut. Auch bestimmte Krankheiten können für einen trockenen Mund sorgen – zum Beispiel Diabetes, die Autoimmunerkrankung Sjögren-Syndrom oder eine Entzündung der Speicheldrüsen. Zudem tritt bei manchen Medikamenten – etwa gegen Bluthochdruck, Depressionen oder Herzerkrankungen – Mundtrockenheit als Nebenwirkung auf. In den Wechseljahren wird durch die Hormonumstellung der Mund häufiger trocken.

### **Probleme durch Mundtrockenheit**

Ein trockener Mund kann unterschiedliche Beschwerden verursachen. Das können zum Beispiel Probleme beim Schlucken, brennende Lippen und Zunge, Geschmacksverlust, Schwierigkeiten beim Sprechen, Karies, Mundgeruch oder Schmerzen beim Tragen von Prothesen sein.

### **Tipps gegen einen trockenen Mund**

Sie können selbst einiges dafür tun, um Mundtrockenheit zu lindern:

- Genügend trinken – täglich etwa zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee.
- Zuckerfreie Kaugummis kauen oder zuckerfreie Bonbons bzw. spezielle Lutschtabletten gegen Mundtrockenheit lutschen.
- Lebensmittel mit hohem Wasseranteil essen – zum Beispiel Suppen oder reifes Obst.
- Mahlzeiten in kleinen Bissen essen und lange kauen.
- Auf scharfe Gewürze, Alkohol und Rauchen so gut es geht verzichten.
- Harte, krümelige, trockene Lebensmittel besser meiden oder erst einweichen.
- Die Lippen regelmäßig befeuchten und den Mund ausspülen.
- Wenn bestimmte Arzneimittel die Mundtrockenheit verursachen, kann ein Medikamentenwechsel helfen. Dieser muss allerdings unbedingt ärztlich abgeklärt werden!

Außerdem wichtig: Wegen des erhöhten Kariesrisikos sollten Sie bei der Mundhygiene besonders gründlich sein. Auch regelmäßige zahnärztliche Kontrollen und Professionelle Zahnreinigungen sind bei einem trockenen Mund ratsam.

Mehr Informationen zum Thema „Mundtrockenheit“ finden Sie auf der Patientenwebsite der BLZK unter [www.zahn.de/zahn/web.nsf/id/pa\\_mundtrockenheit.html](http://www.zahn.de/zahn/web.nsf/id/pa_mundtrockenheit.html)

### **Kontakt:**

Isolde M. Th. Kohl, Leiterin Geschäftsbereich Kommunikation der Bayerischen Landeszahnärztekammer  
Telefon: 089 230211-104 | Fax: 089 230211-108 | [presse@blzk.de](mailto:presse@blzk.de) | [facebook.com/BLZK.KZVB](https://www.facebook.com/BLZK.KZVB)

Die Presseinformation finden Sie unter [www.blzk.de/pressemeldungen](http://www.blzk.de/pressemeldungen)

*Die Bayerische Landeszahnärztekammer (BLZK) ist die gesetzliche Berufsvertretung der über 16 500 bayerischen Zahnärzte. Sie setzt sich aktiv für Rechte und Interessen der Zahnärzte sowie für Förderung, Erhaltung und Wiederherstellung der Mundgesundheit der Bevölkerung ein. Dabei steht sie für Qualität in der Zahnmedizin als Ergebnis wissenschaftlich begründeter Präventions- und Behandlungskonzepte, die sich an der Individualität des einzelnen Patienten orientieren. Der Patientenschutz ist ein vorrangiges Anliegen der Bayerischen Landeszahnärztekammer.*