

(Muntorrhet Arabiska)

صحة الفم مدى الحياة

جفاف الفم

يعتبر جفاف الفم مشكلة خفية عند الصغار والكبار معاً. وتسبب قلة اللعاب شعوراً بجفاف الفم، وأحياناً تسبب حساسية للأغذية المخاطية في الفم. قد تكون الإزعاجات بدرجات متفاوتة، والأسباب كثيرة.

أكثر الأسباب شيوعاً

- التأثير الجانبي للأدوية
- بعض الأمراض التي تسبب ضعفاً في إفراز اللعاب وسوءاً في نوعيته
- الضغط النفسي والقلق
- العلاج الإشعاعي على الرأس والعنق

جفاف الفم

يختلف الشعور بجفاف الفم من شخص لآخر.

- طعم سيئ في الفم
- رائحة فم كريهة
- صعوبة في التحدث والبلع والأكل
- حساسية في الأغذية المخاطية في الفم
- لعاب لزج
- الأشخاص الذين لديهم أسنان اصطناعية يصابون بسهولة بكشطات في الفم

التخفيف من جفاف الفم وحساسيته

- اشرب الماء وتجنّب المشروبات الحلوة
- امضغ الطعام جيداً كي تستثير إفراز اللعاب
- امضغ العلكة الخالية من السكر أو تناول أقراص المصّ مع الفلور التي تحرّض على إفراز اللعاب
- استخدم جل ترطيب الفم بشكل منتظم وكذلك بخاخ الفم لأنهما يوفران الترطيب ويستثيران إفراز اللعاب

عند جفاف الفم يزداد احتمال الإصابة بأمراض الأسنان والنخر في الأسنان

- استعمل فرشاة أسنان طرية، واستخدم معجون الأسنان الغني بالفلور مرتين باليوم
- نظّف ما بين الأسنان بواسطة فرشاة تنظيف ما بين الأسنان أو أعواد الأسنان أو خيوط الأسنان
- استخدم دائماً منتجات الفلور الكاملة التي فيها نسبة عالية من الفلور، مثل غسول الفلور أو علكة الفلور أو أقراص الفلور
- تجنّب الأكل بين الوجبات
- من المهم أن تزور عيادة رعاية الأسنان بشكل منتظم. يقدم لك كادر رعاية الأسنان النصائح بشأن ما يناسبك أنت تحديداً.

اتصل بعيادة رعاية الأسنان

- إذا كنت تعاني من جفاف الفم
- إذا كان لديك سن اصطناعي يسبب كشطاً
- إذا كانت لديك مشكلة جفاف الفم عند تناول الأدوية.

Frisk i munnen hela livet

Muntorrhet

Muntorrhet är ett dolt problem bland både yngre och äldre. För lite saliv ger en känsla av torr mun och ibland även känsliga slemhinnor i munnen. Besvären kan vara av varierande grad och orsakerna är många.

De vanligaste orsakerna

- Biverkan av läkemedel
- Vissa sjukdomar som orsakar mindre salivflöde och sämre kvalitet på salivens sammansättning
- Stress och oro
- Strålbehandling mot huvud och hals

Munntorrhet

Upplevelsen av en torr mun är individuell.

- Dålig smak i munnen
- Dålig andedräkt
- Svårt att tala, svälja och äta
- Känsliga slemhinnor i munnen
- Seg saliv
- Personer med proteser får lätt skavsår i munnen.

Lindring av torr och känslig mun

- Drick vatten och undvik söta drycker
- Tugga maten ordentligt så att du stimulerar salivflödet
- Tugga sockerfritt tuggummi eller ät salivstimulerande sugtabletter med fluor
- Använd regelbundet munfuktgel och munspray som är smörjande och salivstimulerande

Vid torr mun ökar risken för tandsjukdomar och hål i tänderna

- Använd en mjuk tandborste och borsta tänderna med fluortandkräm minst 2 gånger per dag
- Gör rent mellan tänderna med mellanrumsborste, tandsticka eller tandtråd
- Använd alltid kompletterande fluorprodukter med hög fluorhalt såsom fluorsköljning, fluortuggummi eller fluortabletter
- Undvik att småäta mellan måltider
- Det är viktigt besöka tandvården regelbundet. Tandvårdspersonalen ger dig råd om vad som passar just dig.

Kontakta tandvården

- Om du besväras av muntorrhet
- Om du har en protes som skavet
- Om du får problem med muntorrhet i samband med medicinering