

(Muntorrhet Serbokroatiska BKS)

Zdrav u ustima cijeli život

Suhoća usta

Suhoća usta jedan je prikriveni problem i kod mlađih i kod starijih osoba. Premalo sline/pljuvačke daje osjećaj da su usta suha, a nekada također i osjetljivost sluznice u ustima. Tegobe mogu biti varirajućeg stupnja, a razlozi tome su mnogi.

Najčešći razlozi

- Neželjene posljedice od lijekova
- Neke bolesti koje uzrokuju manji protok sline/pljuvačke i lošiju kvalitetu njenog sastava
- Stres i nemir
- Terapijsko zračenje glave i grla

Suhoća usta

Doživljaj suhих usta jest individualan.

- Loš okus u ustima
- Loš zadrž
- Teško se govori, guta i jede
- Osjetljive sluznice u ustima
- Rastezljiva slina/pljuvačka
- Osobe sa zubnim protezama lako dobiju rane od trljanja u ustima.

Ublažavanje suhoće i osjetljivosti usta

- Pijte vodu i izbjegavajte slatka pića
- Temeljito prožvaćite jelo tako da stimulirate protok sline/pljuvačke
- Žvaćite žvakaću gumu bez šećera ili uzimajte tablete za sisanje s fluorom koje stimuliraju slinu/pljuvačku
- Redovito upotrebljavajte žel za vlažnost usta i sprej za usta koji podmazuju i stimuliraju slinu/pljuvačku

Kod suhих usta povećava se rizik za zubne bolesti i za rupe u zubima

- Upotrebljavajte mekanu četkicu za zube i perite zube pastom s fluorom najmanje 2 puta na dan
- Očistite između zuba četkicom za međuprostor, čačkalicom ili zubnim koncem
- Upotrebljavajte uvijek kompletirajuće fluorne proizvode s visokim postotkom fluora kao ispiranje fluorom, žvakaće gume s fluorom ili fluorne tablete
- Izbjegavajte da prigrizate između obroka
- Važno je redovito posjećivati zubno zdravlje. Osoblje zubnog zdravlja dat će vam savjet što upravo vama odgovara.

Kontaktirajte zubno zdravlje

- Ako vas uznemirava suhoća usta
- Ako imate zubnu protezu koja žulja

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

- Drink 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