

(Muntorrhet Persiska)

دهان و دندانهای سالم در تمام طول زندگی خُشکی دهان

خُشکی دهان یک مشکل پنهان برای هر دو گروه جوانان و سالمندان است. کمبود بزاق دهان احساس خُشکی دهان ایجاد می کند و گاهی اوقات نیز باعث حساس شدن مخاط های داخلی دهان می شود.

عادی ترین علت های آن

- تأثیرات جانبی داروها
- برخی از بیماریها که باعث جریان ضعیف بزاق دهان و بد شدن کیفیت ترکیبات بزاق دهان می شوند
- استرس و نگرانی
- پرتودرمانی در ناحیه سر و گردن

خُشکی دهان

احساس "خُشکی دهان" در هر فردی متفاوت است.

- بد مزگی دهان
- بوی بد دهان
- دشواری در تکلم، قورت دادن و خوردن
- حساس بودن مخاط های داخلی دهان
- غلیظ شدن بزاق دهان
- افرادی که دندان مصنوعی دارند به راحتی دچار زخم های اصطکاکی دهان می شوند.

تخفیف خُشکی و حساس بودن دهان

- آب بنوشید و از نوشابه های شیرین پرهیز کنید
- غذا را کاملاً بجوید تا باعث تحرک جریان بزاق دهان شود
- آدامس بدون قند بجوید یا از قرص های مکیدی محرک بزاق دارای ماده فلونور استفاده کنید
- مرتباً از پماد مرطوب کننده دهان یا اسپری دهان که نرم کننده و محرک بزاق دهان است استفاده کنید

"خُشکی دهان" باعث افزایش خطر بیماری های دندان و کرم خوردگی دندانها می شود

- از مسواک نرم استفاده کنید و دندانها را روزی دو مرتبه با خمیردندان دارای ماده فلونور مسواک کنید.
- بین دندانها را با بُس مخصوص لای دندانها، خلال دندان یا نخ دندان تمیز کنید
- همیشه از محصولات تکمیلی دارای فلونور با درصد بالا مانند مایع دهان شوی فلونور، آدامس فلونور یا قرص های فلونور استفاده کنید
- از ریزه خواری در بین وعده های غذا خودداری کنید
- مراجعه مرتب به دندانپزشکی مهم است. کارکنان خدمات دندانپزشکی توصیه هایی را که برای شخص شما مفید است ارائه می کنند.

در موارد زیر با خدمات دندانپزشکی تماس بگیرید

- اگر دچار "خُشکی دهان" هستید
- اگر دندان مصنوعی دارید که دهان تان را زخم می کند
- اگر در رابطه با مصرف دارو دچار "خُشکی دهان" شده اید

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