

(Muntorrhet polska)

Uśmiech przez całe życie

Suchość wustach

Suchość w ustach to ukryty problem, który dotyczy zarówno młodszych, jak i starszych. Zbyt mała ilość śliny powoduje poczucie suchości w ustach, a czasami wywołuje podrażnienie błony śluzowej w ustach. Dolegliwość ta może mieć różny stopień nasilenia i mogą ją wywoływać różne przyczyny.

Najczęstsze przyczyny:

- Skutki uboczne działania leków
- Niektóre choroby, powodujące zmniejszony przepływ śliny oraz obniżenie jakości składu śliny
- Stres i niepokój
- Radioterapia głowy i szyi

Suchość wustach

Odczuwanie suchości w ustach jest kwestią indywidualną.

- Nieprzyjemny posmak w ustach
- Nieprzyjemny oddech
- Trudności w mówieniu, przełykaniu i jedzeniu
- Podrażnienie błony śluzowej w ustach
- Lepka ślina
- U osoby z protezami łatwo pojawiają się w jamie ustnej otarcia.

Łagodzenie suchości i podrażnień w jamie ustnej

- Pij wodę i unikaj słodkich napojów
- Dokładnie przeżuвай jedzenie, gdyż stymuluje to przepływ śliny
- Żuj bezcukrową gumę do żucia lub zażywaj tabletki do ssania z fluorem stymulujące wydzielanie śliny
- Regularnie stosuj żel lub spray do jamy ustnej o działaniu nawilżającym i pobudzającym wydzielanie śliny

Suchość w ustach zwiększa ryzyko powstawania chorób zębów i próchnicy

- Używaj miękkiej szczoteczki i szczotkuj zęby pastą z fluorem przynajmniej dwa razy dziennie
- Oczyszczaj przestrzenie między zębami szczoteczką do szczelin międzyzębowych, wykałaczką lub nicią dentystyczną
- Zawsze stosuj uzupełniające produkty z fluorem, o wysokiej zawartości fluoru, takie jak płyn do płukania jamy ustnej, gumy do żucia czy tabletki z fluorem.
- Unikaj podjadania między posiłkami
- Ważne są regularne wizyty w gabinecie stomatologicznym. Personel przychodni stomatologicznej doradzi ci, jakie rozwiązanie będzie dla Ciebie najlepsze.

Skontaktuj się z personelem przychodni stomatologicznej

- Jeśli odczuwasz suchość w ustach
- Jeśli Twoja proteza powoduje otarcia
- Jeśli problem z suchością w ustach wystąpił w związku z zażywaniem leków

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