

# Mundtrockenheit Jetzt trinken!

**Für ein gutes Klima im Mund sorgt der Speichel: Er spült Bakterien weg und schützt die Zähne. Vor allem ältere Menschen leiden jedoch häufig unter Mundtrockenheit. Doch dagegen gibt es Mittel – der Zahnarzt weiß Rat.**

Bitte einmal spülen“ – diesen Satz spricht jeder Zahnarzt mehrmals täglich. Nicht nur in der Praxis, auch in der Mundhöhle wird ständig gespült: Dafür sorgen unsere Speicheldrüsen. Sie arbeiten rund um die Uhr und produzieren fast einen Liter Flüssigkeit

am Tag. Diese ist unentbehrlich für die Mundgesundheit: Speichel spült nicht nur Krankheitserreger fort, bevor sie sich an die Zähne heften können – er neutralisiert zudem aggressive Säuren, die beim Essen entstehen. Und er enthält Mineralien, die den Zahnschmelz immer wieder reparieren und härten.

## *Kräftiges Kauen hilft*

Fließt zu wenig Speichel, steigt nicht nur das Risiko für Karies und Zahnfleischentzündungen. Auch der Spaß am Essen kann verloren gehen. Ist der Mund zu trocken, lassen sich bestimmte Nahrungsmittel wie zum Beispiel Brot nur noch mühsam verzehren: Jeder Bissen klebt am Gaumen, und das Schlucken schmerzt. Auch der Geschmackssinn leidet.

Mundtrockenheit zählt bei älteren Menschen zu den Hauptursachen für eine Mangelernährung. Weitere typische Symptome bei unzureichender Speichelbildung sind aufgesprungene Lippen, vermehrter Durst, eine trockene oder brennende Zunge, schlechter Atem sowie verstärkte Kariesbildung. Mundtrockenheit tritt relativ häufig auf. Besonders betroffen sind ältere Menschen. Ursache ist nicht nur die mit zunehmender Lebensdauer abnehmende Speichelsekretion, sehr oft entsteht

Mundtrockenheit als Nebenwirkung einer medikamentösen Behandlung. So können mehr als 400 Arzneien zur Unterfunktion der Speicheldrüsen führen – dazu zählen vor allem Blutdrucksenker, Asthmamittel, Medikamente gegen Blasenschwäche und Sodbrennen, Antihistaminika bei Allergien, Antidepressiva sowie Beruhigungs- und Schlafmittel.

Eine wirksame Maßnahme bei Mundtrockenheit ist die gezielte Stimulation der Speicheldrüsen. Sie ist vor allem durch mechanische Reize möglich: Kräftiges Kauen fördert den Speichelfluss. Patienten mit Mundtrockenheit sollten daher möglichst oft kauaktive, faserreiche Lebensmittel verzehren wie rohes Gemüse und Obst, Salat, Vollkornbrot und Müsli. Zwischen den Mahlzeiten empfiehlt sich die regelmäßige Anwendung zuckerfreier Kaugummi – die damit verbundene rege Kauaktivität stimuliert den Speichelfluss effektiv.

## *Speichel ist ersetzbar*

Menschen mit trockenem Mund sollten unbedingt genug trinken. Um dies zu erreichen, hat es sich bewährt, immer eine Flasche Wasser mitzuführen und daraus häufig einen kleinen Schluck zu nehmen.

Wenn Maßnahmen zur Stimulation der Speicheldrüsen nicht ausreichen, um die Symptome der Mundtrockenheit wirksam zu lindern, können unterstützend verschiedene Präparate wie spezielle Feuchtigkeitssprays oder Lösungen zur Benetzung der Schleimhaut helfen. Bleibt die Spucke trotz allem weg, steht heute künstlicher Speichel zur Verfügung, der das Naturprodukt zufriedenstellend ersetzen kann. Ein geeignetes Speicheleratzmittel sollte einen neutralen pH-Wert haben und sowohl Fluorid als auch Kalzium und Phosphat enthalten, um den Zahnschmelz zu schützen.

