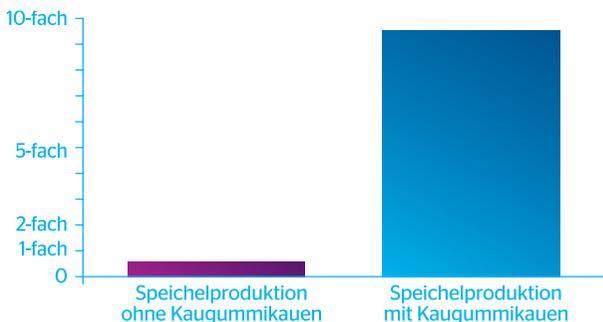


Kauen zur sanften Behandlung von Mundtrockenheit

Selbstverständlich kann auch Mundtrockenheit mit speziellen Medikamenten behandelt werden. Viele Ärztinnen und Ärzte sowie Zahnärztinnen und Zahnärzte empfehlen bei Mundtrockenheit jedoch das Kauen von zuckerfreiem Kaugummi als sanfte und wirksame Alternative zur Einnahme von (noch mehr) Medikamenten.

Zum einen hat das regelmäßige Kauen und die damit verbundene Anregung des Speichelflusses eine vorbeugende Wirkung, zum anderen ist Kaugummikauen eine wissenschaftlich anerkannte und erprobte Maßnahme bei akuten Beschwerden.

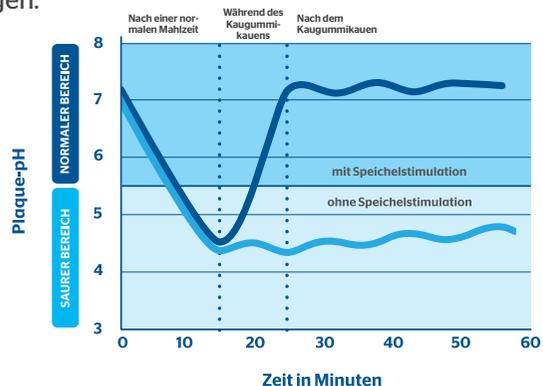


Wenn Sie also unter Mundtrockenheit leiden, kann das regelmäßige Kauen von zuckerfreiem Kaugummi Ihre Beschwerden lindern. Experten empfehlen daher, mehrmals täglich für jeweils 20 Minuten ein zuckerfreies Kaugummi zu verwenden, um Ihre Speicheldrüsen zu aktivieren und Ihren Speichelfluss um das bis zu Zehnfache zu erhöhen.



Kaugummi zur Zahnpflege

Nach dem Essen oder Trinken senken Sie durch das Kauen eines zuckerfreien Kaugummis Ihr Kariesrisiko, weil der gesteigerte Speichelfluss dem pH-Wert im Mund dabei hilft, rascher wieder in einen neutralen Bereich zu gelangen.



Nach dem Genuss von Zucker und anderen Kohlenhydraten in der Nahrung bilden sich Säuren im Zahnbelag, die die Zähne angreifen und Karies verursachen können. Der Speichel ist ein wichtiger natürlicher Schutzmechanismus bei diesem Prozess. Er enthält u. a. Kalzium und Phosphat und hilft dabei, Nahrungsreste „wegzuspülen“.

Je mehr Speichel fließt, desto mehr seiner wichtigen Mineralstoffe können nach Säureattacken wieder in den Zahnschmelz eingebaut werden. Das kann helfen, Karies vorzubeugen. Wissenschaftlich ist erwiesen, dass Kaugummikauen nach dem Essen oder Trinken für mindestens 20 Minuten – zusätzlich zum zweimal täglichen Zähneputzen – helfen kann, Plaque-Säuren (= Säuren, die sich im Zahnbelag bilden) zu neutralisieren, die ein Risikofaktor für die Entstehung von Zahnkaries sind.



Partner der ÖGP



Herausgeber
MARS AUSTRIA OG
 Handelskai 92, Rivergate
 1200 Wien, Austria
 Tel. +43 (0)2162 601-0
 E-Mail: contact@at.mars.com
 Web: www.wrigley-zahnpflege.at

Mundtrockenheit sanft behandeln

Zahnpflege-Tipps bei Speichelmangel



Etwa jeder vierte Erwachsene klagt über einen „trockenen Mund“*, der durch eine verminderte Speichelproduktion verursacht wird. Mundtrockenheit – auch Xerostomie genannt – ist nicht nur unangenehm, sie kann auch Krankheitssymptome auslösen, die von Entzündungen im Mund bis hin zum Zahnverfall reichen. Die Häufigkeit von Mundtrockenheit nimmt mit steigendem Alter zu, und ihre Ursachen sind sehr vielfältig.

Wodurch wird Mundtrockenheit verursacht?

Schuld an einem trockenen Mund ist der Umstand, dass der Körper nicht ausreichend Speichel produziert, um den Mund feucht zu halten. Dafür kann eine Unterfunktion der Speicheldrüsen verantwortlich sein, wie z. B. bei Rheuma-PatientInnen. Auch während einer Strahlentherapie berichten Betroffene besonders häufig von einem trockenen Mund und verminderter Speichelbildung. Darüber hinaus ist Mundtrockenheit auch ein Begleiter unterschiedlicher Autoimmunerkrankungen und Stoffwechselkrankheiten.

Doch auch bei ansonsten normaler Speichelbildung kann einmal das Gefühl eines trockenen Mundes entstehen – beispielsweise vor Prüfungen oder einem Vorstellungsgespräch! Denn Stress, Depressionen oder Angstzustände können ganz plötzlich und für kurze Zeit die Speicheldrüsenfunktion beeinträchtigen.

In den meisten Fällen wird Mundtrockenheit aber durch die Einnahme von Medikamenten ausgelöst bzw. verstärkt. Bei mehr als 400 Präparaten ist Xerostomie eine bekannte unerwünschte Nebenwirkung.

* Billings RJ: Caries Res 23, Abstract 124. ORCA Congress (1989)



Wie erkennen Sie die Anzeichen von Mundtrockenheit?

Wenn Sie folgende Beschwerden haben, sollten Sie eine Ärztin/einen Arzt oder eine Zahnärztin/einen Zahnarzt zu Rate ziehen:

- **Rissige Lippen**
- **Entzündungen im Mund**
- **Zahnfleischbluten**
- **Probleme beim Kauen, Schlucken oder Sprechen**
- **Prothesenunverträglichkeit mit fehlender Haftfähigkeit und Druckstellen**
- **Geschmacksstörungen**
- **Mundgeruch**

Speichel nimmt Ihre Zähne in Schutz

Das Hauptrisiko bei Mundtrockenheit ist der rapide einsetzende Zahnverfall, sobald der Speichelfluss vermindert ist. Speichel als natürliches Schutzsystem der Zähne spült Speisereste weg und sorgt dafür, dass Säuren aus der Nahrung rasch neutralisiert werden. Wenn diese Spülwirkung gestört ist, wird die Bildung von bakteriellen Belägen auf den Zähnen begünstigt.

Säuren können nicht mehr beseitigt werden, der pH-Wert im Mund bleibt länger im „sauren“ Bereich. Zudem fehlen die Mineralstoffe Kalzium und Phosphat aus dem Speichel, um den Zahnschmelz zu härten. So haben Säure und aggressiver Zahnbelag freien Zugriff auf die Zähne, wodurch sich langfristig die Gefahr von Karies erhöht.

Tipps gegen Mundtrockenheit



Gehen Sie **regelmäßig zur Zahnärztin/zum Zahnarzt** und beherzigen Sie die Tipps zur richtigen Ernährung, zu fluoridhaltigen Zahnpflegemitteln, zur Versiegelung von Zahnfissuren und zur medikamentösen Behandlung mit Speichelersatzlösungen oder Speichelanregenden Stoffen.



Putzen Sie Ihre Zähne **zweimal täglich** – morgens und abends vor dem Schlafengehen – mindestens zwei Minuten lang.



Trinken Sie häufig einen Schluck Wasser oder ein anderes zuckerfreies Getränk (z. B. Tee).



Kauen Sie öfter zwischendurch Obst mit wenig Säureanteil (z. B. Melone) oder Rohkost (z. B. Gurken, Karotten).



Intensive Geschmacksanreize (z. B. Scharfes) beugen dem Trockenheitsgefühl im Mund vor.



Greifen Sie mehrmals täglich zu zuckerfreiem Kaugummi oder zuckerfreien Drops, um den Speichelfluss anzuregen.

