

Wenn es zu Beschwerden durch Mundtrockenheit kommt, merken Betroffene, wie unangenehm Mundtrockenheit sein kann und welche Folgen sie mit sich bringt. Einige Tipps und Präparate aus der Apotheke können Linderung verschaffen.

Ursachen für verminderten Speichelfluss

- Nervosität und Stress im Alltag
- Erkrankungen wie Diabetes, rheumatische Erkrankungen, multiple Sklerose oder die Autoimmunerkrankung Sjögren-Syndrom und hormonelle Veränderungen
- zunehmendes Alter
- Medikamente wie blutdrucksenkende Präparate, Psychopharmaka, Schlafmittel, Schmerzmittel aus der Gruppe der Opioide

Folgen von Mundtrockenheit

- Vermehrung von Bakterien und Pilzen
- Mundgeruch, Karies oder Zahnfleischentzündungen
- Fremdkörpergefühl auf der Zunge
- Schleimhäute trocknen aus
- Schluckbeschwerden
- Probleme bei der Nahrungsaufnahme und beim Sprechen
- rissige Lippen
- Verdauungsprobleme durch fehlende Einspeichelung der Nahrung

Was bringt schnelle Linderung?

Lebensmittel, die Speichelfluss fördern:

- wasserhaltige Nahrungsmittel wie Obst
- flüssige Milchprodukte und Suppen
- Gerichte mit Saucen
- saure Tees wie Hagebuttentee und Malve
- zuckerfreie Zitronenbonbons



Präparate aus der Apotheke

Hilfreich sind Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure, Xylitol, Lactoferrin und der pflanzliche Wirkstoff aus dem Santakraut:

- Gum hydral sunstar Gel, Spray
- Gum Periobalance
Lutschtabletten
- Saseem Mundspray
- Miradent Aquamed Spray,
Kaugummi, Lutschtablette
- Aldiamed Gel oder Spülung
- Lemon Glycerin Swabs
- Glandomed Spülung
- Wala Mundbalsam flüssig
- Saliva Natura Mundspray