



## Droge mond

Een droge mond lijkt misschien een klein probleem, maar je kunt er veel last van hebben. Speeksel zorgt ervoor dat je goed kunt kauwen en slikken. Het eten wordt zacht en glijdt makkelijk door je keel. Speeksel zorgt er ook voor dat je goed kunt proeven. Het zachte, vochtige eten kan goed bij de smaakpillen komen. Dat zijn de kleine bobbeltjes op de tong, waarmee we kunnen proeven.

Als je minder goed kunt proeven en moeite hebt met kauwen en slikken, is het moeilijk om goed te eten. En goed eten is erg belangrijk om je weerstand op peil te houden. Bij te weinig speeksel kun je ook last krijgen van je tanden.

### Wat is een droge mond?

Een droge mond ontstaat door te weinig speeksel. Het kan zijn dat je te weinig speeksel maakt, bijvoorbeeld door [uitdroging](#), een ontstoken speekselklier of door bepaalde medicijnen.

Het kan ook zijn dat het speeksel te snel uit je mond verdwijnt. Dat gebeurt bijvoorbeeld als je veel door je mond ademt of als je zuurstof krijgt.

### Wat merk ik van een droge mond?

Een droge mond kan allerlei klachten veroorzaken, zoals:

- taai, plakkerig speeksel
- moeite met eten, kauwen en slikken
- [smaakverlies](#) (minder goed kunnen proeven)
- [pijn in je mond](#)
- gaatjes in tanden en kiezen
- last van je kunstgebit
- [infecties van de mond](#)
- een [slechte adem](#)
- moeite met praten
- [niet goed kunnen slapen](#)

### Oorzaken van een droge mond

Een droge mond kan allerlei oorzaken hebben.

#### Algemene oorzaken, zoals:

- met open mond ademen, bijvoorbeeld door een verstopte neus
- uitdroging
- niet eten of drinken
- angst of depressie

#### Een ziekte, zoals:

- ontstoken speekselklier(en)
- een gezwel in een speekselklier
- suikerziekte (diabetes mellitus)
- een te langzaam werkende schildklier
- nierproblemen
- aids
- een afstotingsreactie na beenmergtransplantatie
- aandoeningen van het zenuwstelsel

#### Een behandeling, zoals:

- bepaalde medicijnen (zoals [opioïden](#), bijvoorbeeld morfine)
- zuurstof
- regelmatig uitzuigen van de mond en keel (het wegzuigen van slijm uit de keel met een slangetje door de zorgverlener)

- na chirurgische verwijdering of radiotherapie van speekselklieren
- chemotherapie

## Onderzoek

De arts zal je eerst vragen stellen over je voorgeschiedenis (hoe het vroeger met je ging) en je klachten. Daarna word je onderzocht.

## Droge mond: wat kan eraan gedaan worden?

Er zijn veel manieren om een droge mond te voorkomen of te behandelen. Overleg met je arts en/of verpleegkundige wat voor jou het beste werkt.

Heb je een droge mond door een ziekte? Dan moet die behandeld worden. Komt je droge mond door de behandeling van de ziekte? Dan kan die behandeling aangepast worden. Bijvoorbeeld door het stoppen of veranderen van de medicijnen of de dosering ervan.

Er zijn ook veel andere manieren om je mond minder droog te maken. Je kunt bijvoorbeeld zorgen dat je meer speeksel gaat maken, door:

- op (suikervrije) snoepjes, kauwgum of stukjes ananas te sabbelen of te kauwen
- je mond te spoelen, bijvoorbeeld met Biotene of Zendium
- (suikervrije) dranken met prik te drinken
- medicijnen te gebruiken, zoals pilocarpine (voorgeschreven door de arts)

Als je speekselklieren niet genoeg speeksel meer kunnen aanmaken, dan kun je je mond op andere manieren vochtig houden. Bijvoorbeeld door:

- kleine slokjes water te drinken of op ijsblokjes te zuigen
- je mond te spoelen met zout water (één afgestreken theelepel in een glas water)
- namaak speeksel te gebruiken, zoals Saliva Orthana
- je mond vochtig te maken met speciale producten zoals Biotene Oral Balance gel en spray, BioXtra of Caphosol

## Wat kan ik of mijn naaste doen?

Je kunt zelf veel doen om een droge mond te voorkomen of tegen te gaan. Daarbij gaat het vooral om je voeding en de verzorging van je mond.

### Mondverzorging:

- vet lippen en mondhoeken in met vaseline
- spoel je mond vier tot tien keer per dag met zout water (één afgestreken theelepel zout in een glas water)
- poets je tanden met een zachte tandenborstel of met een elektrische tandenborstel
- maak één keer per dag de ruimte tussen je tanden en kiezen goed schoon met tandenstokers, ragers en/of flosdraad
- poets je tong met een zachte tandenborstel, of maak hem schoon met een tongschraper
- maak je kunstgebit of plaatje goed schoon

*Heb je vragen over de verzorging van je mond? Praat erover met je arts, tandarts of mondhygiënist.*

### Aanpassing van de voeding:

- eet geen sterk gekruid, droog en hard eten
- maak je eten vochtig met jus of vruchtenmoes

*Heb je vragen over wat je het beste kunt eten? Praat erover met je arts of verpleegkundige. Zij kunnen je advies geven of een diëtist inschakelen.*

## Wat zijn mijn wensen?

Het is belangrijk dat je (huis)arts, je verzorgers en je naasten weten wat je voelt. Denk niet: ach, het is maar een droge mond. Zeg gerust waar je last van hebt, en probeer uit wat voor jou de beste en prettigste oplossing is, zodat je meer van je eten kunt genieten. Dat is niet alleen fijn, maar ook beter voor je gezondheid.