



Droge mond

Een droge mond lijkt misschien een klein probleem, maar je kunt er veel last van hebben. Speeksel zorgt voor een gezonde mond en dat je goed kunt praten, 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 smaakpapillen 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 moeilijker praten, krijg je een dorstgevoel en last krijgen van je tanden.

Wat is een droge mond?

Een droge mond in de palliatieve fase ontstaat door te weinig speeksel. Het kan zijn dat je te weinig speeksel maakt, bijvoorbeeld door [uitdroging](#), bestraling van de speekselklieren, 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
- dorstgevoel
- 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 tekort aan speeksel is de oorzaak van een droge mond. Dit kan komen door:

Algemene oorzaken, zoals:

- met open mond ademen, bijvoorbeeld door een verstopte neus
- uitdroging
- niet eten of drinken
- stress, angst of [depressie](#)
- roken
- te veel alcohol drinken
- vitaminegebruik

Een ziekte, zoals:

- ontstoken speekselklier(en)
- een gezwel in een speekselklier
- chronische bindweefselziekte zoals sclerodermie
- suikerziekte
- autoimmuunziekte zoals ziekte van Sjögren
- een te langzaam werkende schildklier
- nierproblemen
- hiv/aids
- een afstotingsreactie na beenmergtransplantatie
- aandoeningen van het zenuwstelsel zoals [parkinson](#) en [alzheimer](#)

Een behandeling, zoals:

- bepaalde medicijnen (zoals [opioïden](#), bijvoorbeeld morfine)
- antidepressiva
- parkinson-medicatie (anticholinergica)
- 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
- radiotherapie in hoofd-halsgebied

Onderzoek

De dokter zal je eerst vragen stellen over je droge mond en andere [mondproblemen](#). Ook zal er gevraagd worden naar hoe, en hoe vaak je je mond verzorgd. Daarna zal er naar je mond gekeken worden. De arts kan ook gebruik maken van een [vragenlijst](#).

Droge mond: wat kan eraan gedaan worden?

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 misschien aangepast worden.

Je kunt ook doorverwezen worden naar een tandarts of gespecialiseerd centrum.

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

Wat kan ik of mijn naaste doen?

Je kunt zelf veel doen om een droge mond te voorkomen of tegen te gaan. Dit kan ervoor zorgen dat je meer speeksel gaat aanmaken. Goede verzorging van je mond is hierbij heel belangrijk.

- Niet of minder roken
- Drink voldoende
- Gebruik van een mondspray of gel op advies
- Lippen insmeren met een vochtinbrengende crème, geen vaseline.
- Kunstspeeksel op advies
- Gebruik van watervernevelaars en luchtbevochtigers. Het gebruik van een watervernevelaar kan een gevoel van verlichting en comfort bieden, vooral tijdens de slaap.
- Gebruik droge mond spray
- Aanpassen van eten en drinken:
 - vermijd sterk gekruide, droge en harde voeding
 - beperk inname van suikers (koolhydraten) in eten en (fris)drank
 - voorkom droog en plakkerig eten
 - neem samen met eten ook vocht in, maak je eten vochtig met jus of vruchtenmoes;
 - zuigen op stukjes komkommer, ananas en vermaald (crushed) ijs
- Drink meer (kraan)water, bijvoorbeeld met blaadjes munt, basilicum, schijfjes komkommer, framboos, druif of blauwe bes (geen sinaasappel, citroen en limoen)

Gebruik geen mondspoelingen die alcohol bevatten!

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 (tand)arts, mondhygiënist 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.

Over deze tekst

We hebben deze tekst gemaakt met de [richtlijn 'Mondklachten en Slikstoornissen in de palliatieve fase'](#)