bron: overpalliatievezorg.nl/lichamelijke-en-psychische-klachten/droge-mond
datum: 21-11-2026

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. Of dat het speeksel te waterig wordt.

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
- ontstekingen in 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:

Medicijnen

Er zijn heel veel medicijnen die een droge mond als bijwerking hebben, zoals:

- medicijnen bij Parkinson
- morfine
- medicijnen tegen overgeven
- medicijnen tegen depressie en angst (anti-depressiva)
- medicijnen tegen darmkrampen
- medicijnen tegen hoge bloeddruk
- plaspillen
- chemotherapie en doelgerichte therapie
- kalmeringspillen
- medicijnen tegen psychose

Bestraling

Door bestraling van het hoofd en de hals kunnen de speekselklieren blijvend beschadigd raken.

Roken en alcohol

Door alcohol droogt je lichaam uit, je slijmvliezen worden droger. Ook irriteert het je speeksel-klieren. Nicotine zorgt ervoor dat je minder speeksel maakt.

Een ziekte

Voorbeelden van ziekten:

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

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. Overleg hierover met je arts of apotheker

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 mond goed verzorgen

- Zorg extra goed voor je mond. Verzorg je mond 3 tot 4 keer per dag.
- Poets je tanden wat langer, ongeveer 3 minuten.
- Vraag advies aan je tandarts of mondhygiënist over de beste mondverzorging voor jou. Je arts of tandarts kan ook een speciale tandpasta met extra fluoride voorschrijven. Dit helpt om gaatjes te voorkomen.

Meer speeksel maken

- Eet vaker kleine maaltijden in plaats van 3 grote maaltijden per dag.
- Kauw op suikervrije kauwgom of eet bijvoorbeeld watermeloen, druiven of komkommer.

Je mond vochtig houden

- Drink vaak kleine slokjes water. Drink liever minder koffie en thee.
- Zuig op stukjes komkommer, ananas of fijngemalen ijs. Niet op snoepjes of pepermunt.
- Gebruik een mondspray met water.
- Smeer je lippen in met een vochtinbrengende crème. Gebruik geen vaseline.
- Zet een luchtbevochtiger in je kamer. Dit kan vooral prettig zijn tijdens het slapen.
- Rook je? Probeer minder te roken of stop.

Je mond spoelen

Je kunt je mond regelmatig spoelen om deze vochtig te houden, bijvoorbeeld met:

- Water. Je kunt hier muntblaadjes, basilicum, schijfjes komkommer, frambozen of druiven aan toevoegen. Gebruik geen citrusvruchten zoals sinaasappel, citroen of limoen.

- Saliethee (salvia officinalis).
- Zout water. Dit kun je zelf maken door 9 gram zout op te lossen in 1 liter water. Gebruik niet meer zout, want dat kan je mond irriteren.

Gebruik geen mondspoelingen met alcohol.

Kunstspeeksel gebruiken

Kunstspeeksel is te koop bij de apotheek of drogist, als gel en spray. Gebruik bij voorkeur beide. Vraag aan een een mondzorgverlener hoe je deze moet gebruiken.

- Breng een beetje gel aan op je tong of spray onder je tong en aan de binnenkant van je wangen.
- Verdeel het met je tong door je mond en slik het daarna door.
- Gebruik het opnieuw zodra je mond weer droog aanvoelt, minimaal elke 30 minuten.

Tips voor eten en drinken

Ook je voeding aanpassen kan helpen bij een droge mond:

- Eet liever geen sterk gekruid, droog, plakkerig of hard eten.
- Gebruik zo weinig mogelijk suiker.
- Drink tijdens het eten. Je kunt eten ook zachter maken met jus, saus 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 (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'