

INFORMATION

för dig med torr och känslig mun



Muntorrhet

I Sverige finns cirka 2 miljoner personer som i olika utsträckning lider av muntorrhet. Inom vården skiljer man mellan Xerostomi (upplevd muntorrhet) och diagnosen Hyposalivation (salivmängd under gränsvärdet vid klinisk mätning)*

Påverkar livskvaliteten

Muntorrhet är ett dolt handikapp för många människor. För lite saliv gör det svårt att prata, äta och svälja. Munslemhinnan blir torr och känslig, det svider och minsta beröring kan vara smärtsam. Det är vanligt med dålig andedräkt, munvinkelragader (sprickor i mungiporna) och torra läppar. Upplevelsen av olika smaker förändras och stark smak gör ont.

Saliven fyller många viktiga funktioner

Förutom att smörja, skölja och fukta munnen transporterar saliven smakämnen. Den innehåller antibakteriella system, bildar skyddande barriärer och hjälper till att hålla rätt pH balans, vilket är viktig för att motverka olika former av mun- och tandsjukdomar. Något botemedel för muntorrhet eller direkt ersättning för saliv finns inte, endast produkter som lindrar.

*Vid undersökning av saliven bedöms både den så kallade vilosaliven och den stimulerade saliven. Gränsvärdet för Hyposalivation är stimulerad saliv < 0,7 ml/min och vilosaliv < 0,1 ml/ min i vila. Normalt värde för vilosaliv är 0,25–0,35 ml/minut.

De vanligaste orsakerna

- Biverkan av läkemedel.
- När personer andas med öppen mun, och t ex snarkar på natten.
- Stress och oro.
- Strålbehandling mot huvud och hals.
- Vissa sjukdomar som orsakar mindre salivflöde och sämre kvalitet på salivens sammansättning, t ex Sjögrens syndrom.
- Uttorkning på grund av för lite vätska.
- Stigande ålder.

Upplevelsen av en torr mun är individuell och varierar

- Dålig smak i munnen.
- Dålig andedräkt.
- Svårt att tala och svälja.
- Känsliga munslemhinnor.
- Känslighet för smaker.
- Personer med protes får lätt skavsår i munnen.

Så här kan du själv lindra torr och känslig mun

- Skölj munnen ofta med vatten.
- Tugga maten ordentligt, så att du stimulerar salivflödet.
- Tugga tuggummi alternativt salivstimulerande sugtabletter med fluor (sockerfritt).
- Regelbunden användning av munfukt-gel och munspray.

Vid torr mun ökar risken för tandsjukdomar

Om man är torr i munnen löper man avsevärt större risk att få hål i tänderna samt infektioner i munslemhinnan.

Tänk på

- Använd en mjuk tandborste och borsta tänderna med ca 2 cm fluortandkräm i 2 minuter minst två gånger om dagen.
- Använd alltid kompletterande fluorprodukter med hög fluorhalt som finns på apotek t ex fluortabletter, fluor tuggummin eller fluorlösning för munskölj.
- Undvik att småäta.
- Gör rent mellan tänderna med tandsticka, tandtråd eller mellanrumsborste.
- Be tandvården om råd och hjälp med vad som passar just dig.

KONTAKTA TANDVÅRDEN

- Om du besväras av muntorrhet.
- Om du har en protes som skaver.

Proxident Care för torra och känsliga munnar

Proxident Care är en serie produkter som ger lindring vid torr och känslig mun. Den röda serien är utvecklad för dig med lätta besvär och den gula serien för dig med svåra besvär.



I den **röda serien** finns salivstimulerande munspray, munfuktgel, tuggummi, muntorkar och fluortandkräm med mild pepparmint smak.

I den **gula serien** ingår mycket milda produkter som smörjer och lindrar i form av munspray, munfuktgel, muntork, läppbalsam och fluortandkräm. Alla produkter är smakneutrala, utan tillsatta smakämnen.



Proxidents produkter för torr och känslig mun finns att köpa hos:

Apoteket AB www.apoteket.se

Apoteket Hjärtat www.apotekhjartat.se

Kronans Apotek www.kronansapotek.se

Apoteksgruppen www.apoteksgruppen.se

Lloyds apotek www.lloydsapotek.se

Apotea www.apotea.se

Tandapoteket www.tandapoteket.se

Proxident www.proxident.se

Denna informationstext är framtagen i samarbete med professionen inom svensk tandvård.
Proxident AB tel 023-79 22 22 www.proxident.se