

(Muntorrhet Engelska)

## Lifelong oral health

### Dry mouth

Dry mouth is a hidden problem for both young and old. Too little saliva produces dryness in the mouth and sometimes results in sensitive oral mucosa. The seriousness of the problem can vary and there are many causes.

#### The most common causes are

- A side effect of a drug
- Certain diseases that reduce saliva flow and lower the quality of the saliva
- Stress and worry
- Radiotherapy treatment to the head and neck

### Dry mouth

#### Individuals can experience dryness in the mouth in different ways.

- Bad taste in the mouth
- Bad breath
- Difficulty speaking, swallowing and eating
- Sensitivity in the oral mucosa
- Slow secretion of saliva
- People with dental prostheses can easily suffer from abrasions in the mouth

#### Relieving a dry, sensitive mouth

- Drink water and avoid sweet drinks
- Chew your food properly to stimulate the flow of saliva
- Chew sugar-free gum or suck saliva-stimulating tablets containing fluoride
- Use a mouth moisturising gel and a mouth spray regularly, which can both lubricate and stimulate saliva

#### Dry mouth increases the risk of dental disease and caries

- Use a soft toothbrush and brush your teeth at least twice a day using a fluoride toothpaste
- Clean between your teeth using an interspace toothbrush, toothpick or dental floss
- Always use additional fluoride products with a high fluoride content, such as a fluoride mouthwash, fluoride gum or fluoride tablets
- Avoid eating snacks between meals
- It is important to visit the dentist regularly. Dental staff will provide advice on what is best for you.

#### Contact the dental service

- If you have dry mouth problems
- If you have a dental prosthesis that is rubbing
- If you have dry mouth problems when taking medication

## Frisk i munnen hela livet

### Muntorrhet

Muntorrhet är ett dolt problem bland både yngre och äldre. För lite saliv ger en känsla av torr mun och ibland även känsliga slemhinnor i munnen. Besvären kan vara av varierande grad och orsakerna är många.

### De vanligaste orsakerna

- Biverkan av läkemedel
- Vissa sjukdomar som orsakar mindre salivflöde och sämre kvalitet på salivens sammansättning
- Stress och oro
- Strålbehandling mot huvud och hals

### Munntorrhet

#### Upplevelsen av en torr mun är individuell.

- Dålig smak i munnen
- Dålig andedräkt
- Svårt att tala, svälja och äta
- Känsliga slemhinnor i munnen
- Seg saliv
- Personer med proteser får lätt skavsår i munnen.

### Lindring av torr och känslig mun

- Drink vatten och undvik söta drycker
- Tugga maten ordentligt så att du stimulerar salivflödet
- Tugga sockerfritt tuggummi eller ät salivstimulerande sugtabletter med fluor
- Använd regelbundet munfuktgel och munspray som är smörjande och salivstimulerande

### Vid torr mun ökar risken för tandsjukdomar och hål i tänderna

- Använd en mjuk tandborste och borsta tänderna med fluortandkräm minst 2 gånger per dag
- Gör rent mellan tänderna med mellanrumsborste, tandsticka eller tandtråd
- Använd alltid kompletterande fluorprodukter med hög fluorhalt såsom fluorsköljning, fluortuggummi eller fluortabletter
- Undvik att småäta mellan måltider
- Det är viktigt besöka tandvården regelbundet. Tandvårdspersonalen ger dig råd om vad som passar just dig.

### Kontakta tandvården

- Om du besväras av muntorrhet
- Om du har en protes som skavet
- Om du får problem med muntorrhet i samband med medicinering