Muntorrhet: orsaker och råd

Saliven skyddar tänderna mer än många tror. Den sköljer bort matrester, neutraliserar syror och hjälper emaljen att återhämta sig. När saliven minskar blir munnen torr, och risken för hål och andra besvär ökar.

Vanliga orsaker

- Vissa läkemedel, till exempel mot högt blodtryck, allergi eller depression.
- Sjukdomar som påverkar spottkörtlarna.
- Stress och oro.
- Att man andas genom munnen, särskilt på natten.
- Att man dricker för lite vatten.

Tecken på muntorrhet

Du kan märka att munnen känns klibbig, att det är svårt att svälja torr mat eller att tungan känns sträv. Vissa får också sår i munnen, sveda eller dålig andedräkt.



Vad kan du göra själv?

Drick vatten regelbundet under dagen. Tuggummi utan socker kan stimulera salivproduktionen. Undvik att småäta söta saker, eftersom munnen inte har samma skydd som vanligt. Det finns också produkter på apoteket som kan lindra torrheten.

Prata med tandvården

Om du har muntorrhet är det viktigt att berätta det vid tandvårdsbesöket, särskilt om du tar läkemedel. Tandläkaren kan bedöma risken för hål och ge råd om extra fluor. Ibland kan det också vara bra att prata med läkaren om läkemedlen.

Varför det är viktigt att agera

Utan tillräckligt med saliv kan hål utvecklas snabbt, även hos akut boka tandlakartid personer som tidigare haft friska tänder. Regelbundna kontroller gör att problem upptäcks tidigt.

Muntorrhet på natten

Många märker torrheten mest när de vaknar. Det kan bero på att man andas genom munnen eller sover i ett torrt rum. Ha ett glas vatten vid sängen och undvik att äta eller dricka något sött efter kvällsborstningen. En luftfuktare i sovrummet kan hjälpa vissa. Om du snarkar eller ofta vaknar med torr mun kan det också vara värt att ta upp med en läkare, eftersom det kan finnas en bakomliggande **bokatandlakartid** orsak.

Muntorrhet och hål

När saliven minskar förlorar tänderna ett av sina viktigaste skydd. Hål kan då uppstå snabbt, ibland på ställen där man sällan får hål annars, som vid tandhalsarna. Därför behöver den som har muntorrhet ofta extra fluor och tätare kontroller. Fråga tandvården om fluortandkräm med högre halt eller fluorskölj passar dig. Var också uppmärksam på vad du äter mellan måltiderna. Söta halstabletter som används mot torrhet kan göra mer skada än nytta. Välj sockerfria alternativ. Med rätt skydd går det att behålla friska tänder även när saliven inte räcker till.

Berätta gärna för tandvården om torrheten har förändrats sedan förra besöket, så att råden kan anpassas efter hur det är just nu.

Sammanfattning

Muntorrhet är vanligt och har ofta en tydlig orsak. Drick vatten, undvik täta söta mellanmål och berätta om besvären när du bokar tandläkartid. Med rätt råd kan du skydda tänderna även när saliven inte räcker till.

bokatandlakartid.se är en svensk guide för vuxna och familjer som ska till tandläkaren. Här hittar du guider om allt från första besöket till akut tandvärk.