



Ausreichend Flüssigkeit regt den Speichelfluss an

# Mundtrockenheit: Diese Tipps helfen rasch

**B**eim Gedanken an das Lieblingsgericht läuft vielen das Wasser im Mund zusammen. Auch unbewusst produzieren wir täglich rund 0,5 bis 1 Liter Speichel. Flüssigkeitsmangel, Stoffwechselerkrankungen, Medikamente oder eine eingeschränkte Kaufunktion können jedoch die Speichelbildung hemmen und zu Mundtrockenheit führen. Das erhöht langfristig das Karies- und Parodonti-

tisrisiko. „Speichel hat nicht nur eine Reinigungsfunktion“, erklärt Christoph Sliowski, Leiter der Zahnimplantat-Klinik im Düsseldorfer St. Vinzenz-Krankenhaus. „Er enthält auch Mineralien und Spurenelemente, die den Zahnschmelz stärken.“ Ein trockener Mund begünstigt zudem lästigen Mundgeruch.

## Speichelbildung im Alltag anregen

Die natürlichen Schutz Eigenschaften des Speichels lassen sich durch einfache Maßnahmen erhalten. Nehmen Sie täglich kau-

intensive Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte zu sich. Kauen regt die Speichelproduktion an. Auch zuckerfreie Kaugummis sind sinnvoll. Da die Speichelproduktion mit dem Alter nachlässt, leiden vor allem ältere Menschen unter einem trockenen Mund. Dazu kommen oft Medikamente, die Mundtrockenheit begünstigen. Hier hilft bereits, reichlich zu trinken, etwa Wasser und ungesüßte Tees. „Gerade bei Zahnersatz, sollte man auf gute Mundhygiene und ausreichend Speichelfluss achten.“