



AZ JAN PALFIJN
GENT



Xerostomie

TIPS BIJ EEN DROGE MOND

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN

WAT IS XEROSTOMIE?

Xerostomie is de medische naam voor een droge mond door een tekort aan speeksel. Een droge mond kan verschillende oorzaken hebben: bepaalde medicatie, radiotherapie, chemotherapie, roken...

Doordat er minder speeksel geproduceerd wordt, gaan praten, kauwen en slikken moeilijker.

Het kan zijn dat u ook een verminderde smaakbeleving ervaart. Om goed te kunnen proeven en ruiken moet het voedsel in de mond immers met speeksel worden vermengd.

Bovendien heeft speeksel een kiemdodende werking waardoor tandbederf wordt tegengegaan.

Het is dus belangrijk om voedingsmiddelen die de speekselproductie stimuleren regelmatig te gebruiken. Daarnaast zorgt de combinatie van vaste voeding met vocht ervoor dat de voeding gemakkelijker kan worden doorgeslikt.

WAT KAN U DOEN?

Algemene tips

- ▶ Het ruiken, zien en denken aan voedsel kan al voldoende zijn om de speekselproductie op gang te brengen.
- ▶ U kan gebruik maken van een lippenbalsem op basis van olie of vaseline. Gebruik geen balsem op basis van glycerine, dit droogt uw lippen uit.
- ▶ Vermijd droge lucht. U kan gebruik maken van een luchtbevochtiger in huis of bakjes water aan de verwarming.
- ▶ Overleg met uw arts of kunstspeeksel (Glandosane, Dentaïd, Biotene Oral Balance, Salivia Orthana, Bioxtra, Xialine en Caphosol) voor u zinvol kan zijn. Ook een mondgel zoals Biotene of Multi Oral Gel kan aangewezen zijn. Een spray wordt overdag vaak prettig gevonden terwijl een gel 's nachts verlichting kan bieden.
- ▶ Een droge mond kan het moeilijk maken om te eten en leiden tot kauw- en slikproblemen. Lukt het niet om voldoende te eten door een droge mond, dan is het belangrijk dit met uw diëtiste te overleggen.

Tips m. b. t. vochtinname

- ▶ Zorg ervoor dat u voldoende drinkt. Neem bij het eten steeds kleine slokjes water of een andere drank. Zo wordt vast voedsel bij het kauwen vochtig en kunt u het eten gemakkelijker doorslikken.
- ▶ Water, citroenthee, kamillethee, vruchtensap en koolzuurhoudende dranken kunnen een aangenaam gevoel geven.
- ▶ Zorg dat u altijd drinken bij de hand hebt, ook 's nachts. U kan de mond ook regelmatig bevochtigen met watersprays (bv. Evian, Vittel, Spa). Zorg ervoor dat u naar links of rechts richt, anders loopt het water in de keel. Bij de apotheek zijn ook hervulbare sprayflacons (verstuivers) verkrijgbaar.
- ▶ Beperk dranken met cafeïne of alcohol, deze hebben een uitdrogende werking.

Tips m.b.t. de maaltijden

- ▶ Neem bij de warme maaltijd veel saus, jus of wat bouillon om het geheel extra smeùig te maken. Boter, room of mayonaise kunnen ook gebruikt worden. Probeer gerechten zoals stoofpotjes, eenpansgerechten of een maaltijdsoep.
- ▶ Kies voor smeerbaar beleg op uw boterhammen zoals vlees- of vissalades, smeerkaas, pastei, roerei, confituur, honing...
- ▶ Zachte sandwiches of zeer vers brood kunnen een deegbal vormen. Deze kan u beter open beleggen en in aparte delen opeten.
- ▶ Smeer margarine of boter op de boterham. Sop brood in melk, thee, bouillon of soep.
- ▶ Vervang brood eventueel door pap, vla of yoghurt. Of probeer eens een smoothie, yoghurtdrink of milkshake.
- ▶ Tegen een plakkerig gevoel in de mond kan u yoghurt of karnemelk proberen.
- ▶ Blijf steeds zoveel mogelijk kauwen. Dit heeft namelijk een gunstig effect op de smaak en op de speekselproductie. Stap daarom niet te snel over op gemalen of vloeibare voeding.
- ▶ Kauw op (suikervrije) kauwgom of friszure producten (zoals ananas, tomaat, komkommer, meloen, appel, sinaasappel, citroen, pickles, augurk of zilveruitjes). en zuig op ijsblokjes of waterijsjes. Hierdoor zullen de speekselklieren beter werken. Door het hogere risico op gaatjes, kunt u het beste kiezen voor suiker- en zuurvrije varianten.
- ▶ Voor het eten ananas- of tomatensap drinken of enkele druppels citroen rechtstreeks op de tong aanbrengen kan de speekselklieren stimuleren. Bij ernstige slijmvliesbeschadigingen in de mond zijn zure voedingsmiddelen echter te pijnlijk.

Mondhygiëne

- ▶ Zorg voor een goede mondhygiëne. Speeksel biedt een natuurlijke bescherming tegen tandcariës, tanderosie en ontstekingen. Poets na iedere maaltijd met een zachte tandenborstel en met een milde en niet schuimende tandpasta (zonder natrium lauryl sulfaat, zoals Meridol, Sensodyne F-gel of Zendium).
- ▶ Doordat de kiemdodende werking van speeksel wegvalt, kunnen bacteriën zuuren vormen met als gevolg tandbederf. Spoel daarom zorgvuldig uw mond na iedere maaltijd en na het gebruik van suikerrijke of zure producten (fruitsap, frisdrank ...). Gebruik desnoods een rietje, zo komt het zuur zo min mogelijk in contact met de tanden.
- ▶ Beperk zoveel mogelijk het aantal verschillende momenten per dag waarop u zoet eet of drinkt.

Deze tips kunnen helpen om de klachten die u heeft te verminderen. Niet alle adviezen werken bij iedereen. Probeer daarom verschillende tips uit om te ontdekken wat in uw situatie verlichting geeft.

Contactgegevens dienst Dieet

T +32 (0)9 224 87 56
dienst.dieet@janpalfijngent.be

Meer inlichtingen
T +32 (0)9 224 83 33

Watersportlaan 5 - 9000 Gent
T +32 (0)9 224 71 11 - F +32 (0)9 224 70 42
info@janpalfijngent.be - www.janpalfijn.be