

Mundtrockenheit und Entzündungen der Mundschleimhaut

Mundtrockenheit (Xerostomie)

Mundtrockenheit (Xerostomie) geht einher mit verminderter Speichelproduktion und kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden. Mögliche Ursachen sind z. B. Austrocknung des Körpers (Dehydratation) durch verminderte Flüssigkeitszufuhr oder vermehrten Flüssigkeitsverlust bei Mundatmung, Erbrechen, Durchfall etc.. Auch Angst oder Medikamente wie z. B. wassertreibende Mittel (Diuretika), starke Schmerzmittel (Opiate), Medikamente gegen Übelkeit (Antiemetika) und stimmungsaufhellende Mittel können zu einem trockenen Mund führen. Schliesslich verursacht auch eine Strahlentherapie im Kopf/Halsbereich Mundtrockenheit, namentlich wenn die Speicheldrüsen mitbestrahlt werden.

Behandlung

Als einfachste Massnahme empfiehlt sich eine genügende Flüssigkeitszufuhr. Ist dies nicht oder nur in unzureichendem Masse möglich, gilt es darauf zu achten, dass der Mund häufig angefeuchtet wird. Ziel ist dabei, die Speichelproduktion anzuregen. Dafür eignen sich neben Wasser vor allem säurehaltige Getränke, Kaugummi, Bonbons etc. Auch fetthaltige Getränke sind sinnvoll, da sie einer schnellen Austrocknung der Mundschleimhaut vorbeugen. Bei ausgeprägter Mundatmung kann das Anfeuchten der Raumluft Abhilfe schaffen. Auf eine gute Zahnhygiene ist zu achten wegen der erhöhten Kariesgefahr*

Entzündungen der Mundschleimhaut (Stomatitis)

Unter Stomatitis versteht man eine Entzündung der Mundschleimhaut. Diese tritt zu Beginn als Rötung oder Wundgefühl auf und kann im Verlauf über kleine Läsionen ohne nennenswerte Einschränkungen bis hin zu massiv ausgebreiteten Defekten der Mundschleimhaut gehen, welche eine Nahrungs- oder Getränkeaufnahme verunmöglichen.

Häufige Ursachen für eine Stomatitis sind ein reduzierter Allgemeinzustand, eine anhaltende Mundtrockenheit, unzureichende Ernährung, sowie Nebenwirkungen einer Behandlung (Strahlentherapie, Chemotherapie etc.).

Vorbeugung

Einer Entzündung der Mundschleimhaut sollte vorgebeut werden: regelmässige Mundpflege sorgt für ein gutes Mundklima. Eine weiche Zahnbürste vermindert das Risiko von Verletzungen des Zahnfleisches. Mundspülungen sind sinnvoll. Dazu kann Kamille ins Wasser gegeben werden, diese wirkt entzündungshemmend und desinfizierend. Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist zu achten.

Behandlung

Ist eine Stomatitis aufgetreten muss es das Ziel sein, die Einschränkungen zu minimieren. Schmerzen verunmöglichen meist eine angemessene Ernährung, was sich wiederum negativ auf die Heilung auswirkt. Eine gute Schmerzbehandlung umfasst einerseits die Einnahme von Schmerzmedikamenten vor den Mahlzeiten, andererseits lokale Massnahmen wie Spülen mit Salbei, Kamille oder Teebaumöl. Die Spülungen sollten möglichst vor und nach den Mahlzeiten erfolgen, um eine Schmerzreduktion und Desinfektion zu erreichen.

Führt die Entzündung der Mundschleimhaut zu einer Einschränkung beim Essen, sollte das Prinzip gelten: nicht um jeden Preis, aber nach Lust und Laune. Bei Wunden im Mund sollte auf säurehaltige Lebensmittel verzichtet werden, da sie zusätzliche Schmerzen verursachen.