

Zum Tag der älteren Menschen am 1. Oktober 2023

Mundtrockenheit – Ursachen und Gegenmaßnahmen

Apotheken beraten Betroffene individuell

Mainz, den 28. September 2023 – Besonders ältere Menschen klagen über zunehmende Mundtrockenheit. Der wie ausgedörrt erscheinende Mund macht sich nicht nur beim Reden bemerkbar, er kann auch ernstzunehmende Probleme bei der Zahngesundheit und bei Infektionskrankheiten bringen. Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz – LAV zeigt rund um den Tag der älteren Menschen am 1. Oktober 2023 auf, welche Ursachen die Mundtrockenheit haben kann und welche Gegenmaßnahmen hilfreich sind.

„Im Alter lässt nicht nur der Hunger, sondern auch das Durstgefühl nach. So ist eine der Hauptursachen für die Mundtrockenheit, dass ältere Menschen häufig zu wenig trinken“, erläutert Petra Engel-Djabarian, Mitglied im Vorstand des Apothekerverbandes Rheinland-Pfalz – LAV. „Die erste Abhilfe ist daher, die Trinkmenge über den Tag zu kontrollieren und bewusst mehr zu trinken.“ Auch Kaugummikauen oder das Lutschen von zuckerfreien sauren oder salzhaltigen Bonbons, kann den Speichelfluss anregen. Dabei sollten Betroffene aber ebenso im Blick behalten, dass auch chronische Erkrankungen wie Diabetes oder Rheuma und eingenommene Medikamente zu Mundtrockenheit führen können. Die Apothekerin zählt auf: „Viele Seniorinnen und Senioren nehmen Blutdrucksenker ein, die als Nebenwirkung einen trockenen Mund auslösen können. Auch Mittel gegen Depressionen, Schlafmittel oder Allergiemittel, sogenannte Antihistaminika, können diese Nebenwirkungen haben.“ Wenn Medikamente für die trockenen Mundschleimhäute verantwortlich sind, sollte mit Arzt oder Ärztin besprochen werden, ob gegebenenfalls auf andere Arzneimittel umgestellt werden könnte.

Die Mundtrockenheit kann auch Auslöser für andere gesundheitliche Probleme sein. „Unser Speichel im Mund hilft uns dabei, Keime in der Mundhöhle zu bekämpfen und ist so für unsere Zahngesundheit und die Abwehr von Infektionen mit verantwortlich. Im Alter, wenn die Speichelproduktion zurückgeht, muss deswegen vermehrt auf die Mundhygiene geachtet werden, beispielsweise durch die Verwendung von Zahnseide, damit Karies und Zahnfleischentzündungen nicht überhandnehmen“, so Apothekerin Engel-Djabarian. Es gibt in Apotheken spezielle Mundspülungen, die die Schleimhäute befeuchten oder auch Gele als Speichellersatz. Auch pflanzliche Wirkstoffe wie Salbei, Fenchel oder Ingwer können die Speichelproduktion anregen und Probiotika können eingesetzt werden, um die Mundflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen. In Beratungsgesprächen kann das passende Mittel für die Betroffenen gefunden werden. Ältere Menschen können ihre Beschwerden auch lindern, wenn sie weitgehend auf Alkohol und Nikotin verzichten – denn beides wirkt ebenfalls austrocknend auf die Mundschleimhäute.

Über uns:

Der Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. – LAV vertritt die Interessen der selbstständigen Apothekerinnen und Apotheker in Rheinland-Pfalz. Er ist Vertragspartner der Krankenkassen und schließt mit diesen Verträge ab. Von den knapp 900 Apothekenleitern sind rund 95 Prozent freiwillige Mitglieder im Verband.

Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Apothekerverband Rheinland-Pfalz e. V. - LAV
Petra Engel-Djabarian, Mitglied des Vorstands/Pressesprecherin
Terrassenstr. 18 | 55116 Mainz
Tel.: 06131 20491-0
E-Mail: presse@lav-rp.de
web: www.lav-rp.de