



# Mundtrockenheit

Was hilft, wenn der Speichel  
wegbleibt?

Patricia Huber-Fischer, Fachexpertin RUZ

Klinik für Rheumatologie, Universitätsspital Zürich, 06.11.2023

# Agenda

1. Speichel
2. Zahnpflege / Mundpflege
3. Produkte
4. Medikamente
5. Gut zu wissen

# Speicheldrüsen

- 1-1,5l Speichel pro Tag
- Ermöglicht das Sprechen und Schlucken
- Befeuchtung und Transport der Nahrung
- Beginn der Verdauung und Geschmackswahrnehmung
  
- Schützt das Zahnfleisch vor Entzündungen
- Schützt die Zähne vor Entkalkung und Karies
- Schützt die Zunge vor Belag

„Wenn der Speichel fehlt, muss auf eine gute Mundhygiene geachtet werden. Es ist wichtig die Produkte zu kennen und sie konsequent anzuwenden.“





# Zahnpflege / Mundpflege

- Regelmässige Dentalhygiene 2-4x jährlich
    - Weniger Speichel → erhöhtes Karies- und Zahnsteinrisiko
  - Milde Zahnpasta & Mundspülungen
  - Zungenreinigung → Zungenschaben
  - Auch bei Zahnprothesen ist eine gründliche Reinigung wichtig.
  - Das Zungenschaben hatte auch in der Tradition unserer westlichen Naturheilkunde einen Platz, ist also nicht grundsätzlich fremd, sondern nur in Vergessenheit geraten.
  - Die auf der Zunge befindlichen Beläge werden als ausgeschiedene Abfallprodukte und Giftstoffe des Körpers angesehen. Werden diese Beläge (ähnlich wie die auf den Zähnen) regelmässig abgetragen, entfernt man Rückstände, Giftstoffe und Bakterien. Kann den Geschmackssinn verbessern und Mundgeruch vorbeugen.
  - Zungenschaber oder alternativ auch Löffel
- How to to:
- Schaber hinten an der Zunge ansetzen (nicht zu weit hinten – ohne Würge-Reflex)
  - Mehrmals sanft bis zur Zungenspitze vorziehen.
  - Zwischendurch mehrmals unters Wasser halten um ihn zu reinigen.
  - Danach mehrmals Mund gründlich ausspülen.



# Produkte für den Speichel

- Speichelfördernde Bonbons unbedingt zuckerfrei!
  - Speichelersatzmittel (Sprays & Gels)
  - Hafttabletten
- Nebst Klassikern gibt es neue Produkte, welche z. B. Hyaluronsäure enthalten.
  - Es gibt unterschiedliche Produkte mit Wirkstoffen, die befeuchten oder das Kariesrisiko senken. Z. B. Xylitol, Sorbitol, Hyaluronsäure oder Carboxymethylcellulose.
  - Es lohnt sich, zu wechseln, bis ein Produkt gefunden wurde, das im Mund angenehm befeuchtend empfunden wird.
  - Sprays eignen sich tagsüber, Gels werden eher vor dem Schlafengehen empfohlen.
  - Hafttabletten werden auf das Zahnfleisch geklebt und setzen langsam Xylitol und befeuchtende Wirkstoffe frei.





# Medikamente

- Pilocarpin
  - Anetholtrithion
- Pilocarpin: Dieses Medikament fördert die Speichelsekretion und in geringerer Form auch die Tränensekretion. Es wirkt nur, solange die Drüsen noch eine gewisse Restfunktion haben. Das Medikament kann aber Nebenwirkungen verursachen und kann daher nur auf ärztliche Verordnung eingenommen werden.
  - Anetholtrithion: Diese Dragées sind rezeptfrei in Apotheken erhältlich. Sie fördern den Speichelfluss.





# Gut zu wissen

## Ausreichend Flüssigkeitszufuhr ohne ständiges Schlürfen



- Manche neigen dazu, ständig Wasser zu schlürfen, um die Trockenheit zu "stillen".
- Dadurch wird jedes Mal der natürliche Speichelfilm weggespült.
- Die Mundschleimhaut wird zusätzlich gereizt und angegriffen.
- Trinken Sie genügend Wasser (mindestens 2 Liter, ohne Zucker).
- Trinken Sie in grösseren Portionen anstatt ständig alle zehn Minuten.





# Gut zu wissen

Klimaanlage vermeiden





# Gut zu wissen

## Zucker, Koffein und Alkohol vermeiden



Sie verstärken die Mundtrockenheit deutlich und erhöhen zum Teil das Kariesrisiko.



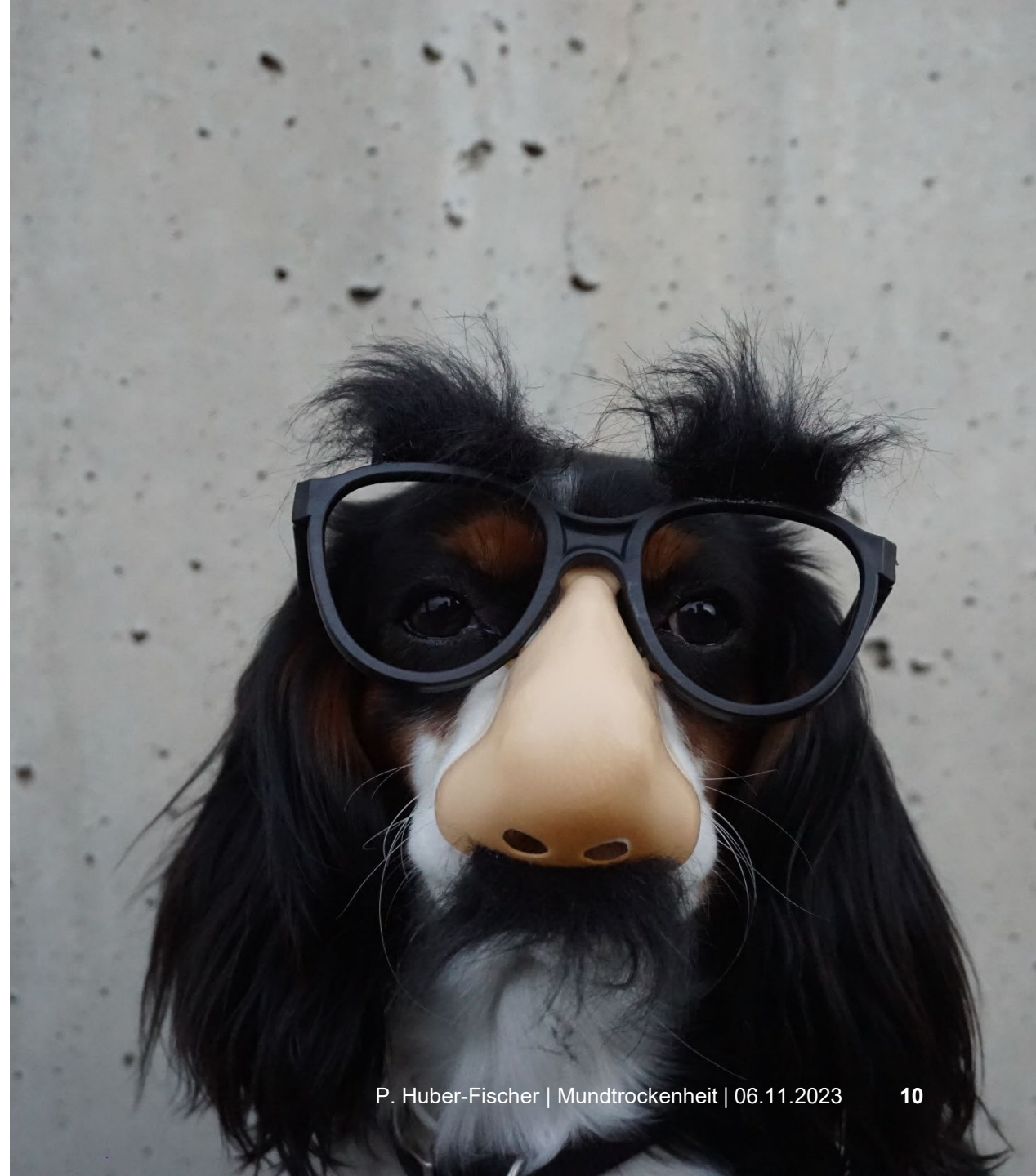
# Gut zu wissen

## Nasenpassage freihalten



How to do:

- Nasenkännchen oder Nasenansatzstück (Nasendusche) nach Anleitung befüllen,
  - Kopf leicht geneigt
  - danach an die Nasenloch halten (oberes Nasenloch)
  - Mund möglichst weit öffnen
- 
- Wenn längere Anwendung im Abstand von 2-3 Tagen





# Gut zu wissen

## Zuckerfreie Kaugummis benutzen



- Kaugummikauen regt die Herstellung von Speichel im Mund mechanisch an.
- Inhaltsstoffe: Aspartam, Saccharin oder Sorbitol
- Sie stimulieren die Speichelproduktion chemisch.
- Xylitol reduziert zusätzlich das Kariesrisiko.





# Gut zu wissen

Milchgetränke und Eiswürfel fördern die Speichelbildung





# Gut zu wissen

## Kost anpassen



- Essen Sie säurearme, faserreiche und feste Nahrung, um die Speichelbildung anzuregen.
- Durch das Kauen werden die Drüsen zur vermehrten Speichelbildung angeregt.
- Bei Problemen mit dem Schlucken können Suppen und viel Sauce zu den Mahlzeiten helfen.





# Gut zu wissen

## Mundgel und Hafttabletten zur Nacht



- Manche empfinden Mundgel nicht besonders angenehm im Mund.
- Durch die längere Haftung an der Mundschleimhaut wird die Feuchtigkeit jedoch länger bewahrt.

Eine weitere Möglichkeit sind

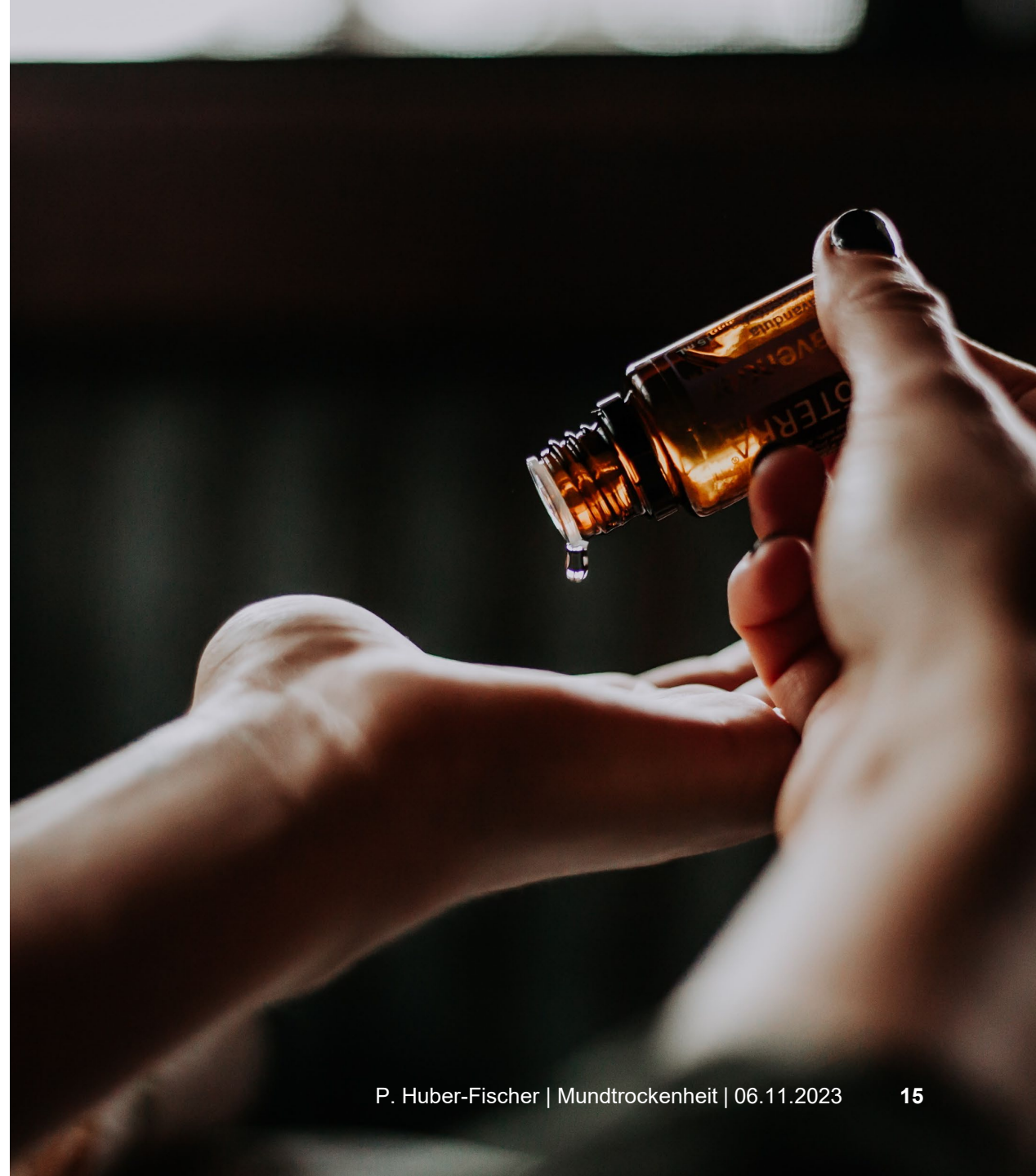
- Hafttabletten, welche in der Backentasche des Mundes kleben bleiben.
- Insbesondere vor dem Schlafengehen kann dies eine Möglichkeit sein, etwas längere Linderung zu bekommen.





# Gut zu wissen

- Öl(e)
  - Olivenöl
  - Malvenöl
  - Leinöl
  - Sanddornöl
- Ölziehen
  - Sesamöl
  - Leinöl (milder)
  - Zahnöle (Mischöle)
- Ätherische Öle
  - Pfefferminz (erfrischend)
  - Zitrone (belebend)
  - Basilikum (beruhigend)
  - Eukalyptus (desinfizierend)



# Gut zu wissen: Öl(e) / Öl ziehen / Ätherische Öle

Öl bleibt lange in der Mundschleimhaut haften, wodurch sie länger befeuchtet bleibt.

- Manche fügen zum Wasser einen Schuss Olivenöl dazu

## Sanddorn-Öl

Das Fruchtfleischöl wirkt

- antibakterielle sowie
- schmerz- und reizlindernd.

How To do:

- 1-2 Tropfen direkt in den Mund geben und
- gut verteilen oder
- mit wenig Milch mischen.
- Es kann mehrmals täglich oder bei Bedarf angewendet werden.

## Ölziehen

- Ist eine einfache Methode zur täglichen Entgiftung, die sowohl in der Naturheilkunde als auch in der ayurvedischen Medizin verwendet wird. Nebst dem Zähneputzen werden die weiteren Bereiche des Mundes gereinigt.
- Man geht davon aus, dass es einen positiven Einfluss auf die allgemeine Mund- und Zahngesundheit hat. Z.B.: mildert Verfärbungen, stärkt das Zahnfleisch und bekämpft Mundgeruch.

How to do: Morgens direkt nach dem Aufstehen, als 1. Handlung. (also beVOR man etwas trinkt).

- 1 Teelöffel Öl (Menge anpassen).
- Bewege das Öl nun kräftig hin und her (wie beim Mundwasser) zieh es durch Zahnzwischenräume und mache Kaubewegungen.
- Dadurch werden die Giftstoffe mobilisiert und ans Öl gebunden.
- Prozedur ca. 10min (lenke dich ab / so lange es geht).
- Öl in ein Papiertuch spucken (NICHT schlucken). Entsorgen im normalen Abfall. Danach mehrmals gründlich mit Wasser ausspülen.
- Traditionell wird Sesamöl verwendet → Leinöl milder
- Spezielle Zahnöle: Mischöle die neben Öle auch ätherische Öle und weitere Substanzen, welche die Zahngesundheit fördern, enthalten.

→ Den eigenen Geschmack von Öl, kann man durch das zugeben von ätherischen Ölen nach eigenen Vorlieben beeinflussen.

Reihenfolge: Hier scheiden sich die Geister.

- Im klassischen Ayurveda:
    1. Zungenreinigung
    2. Ölziehen
    3. Zähneputzen
- Finde deine Routine

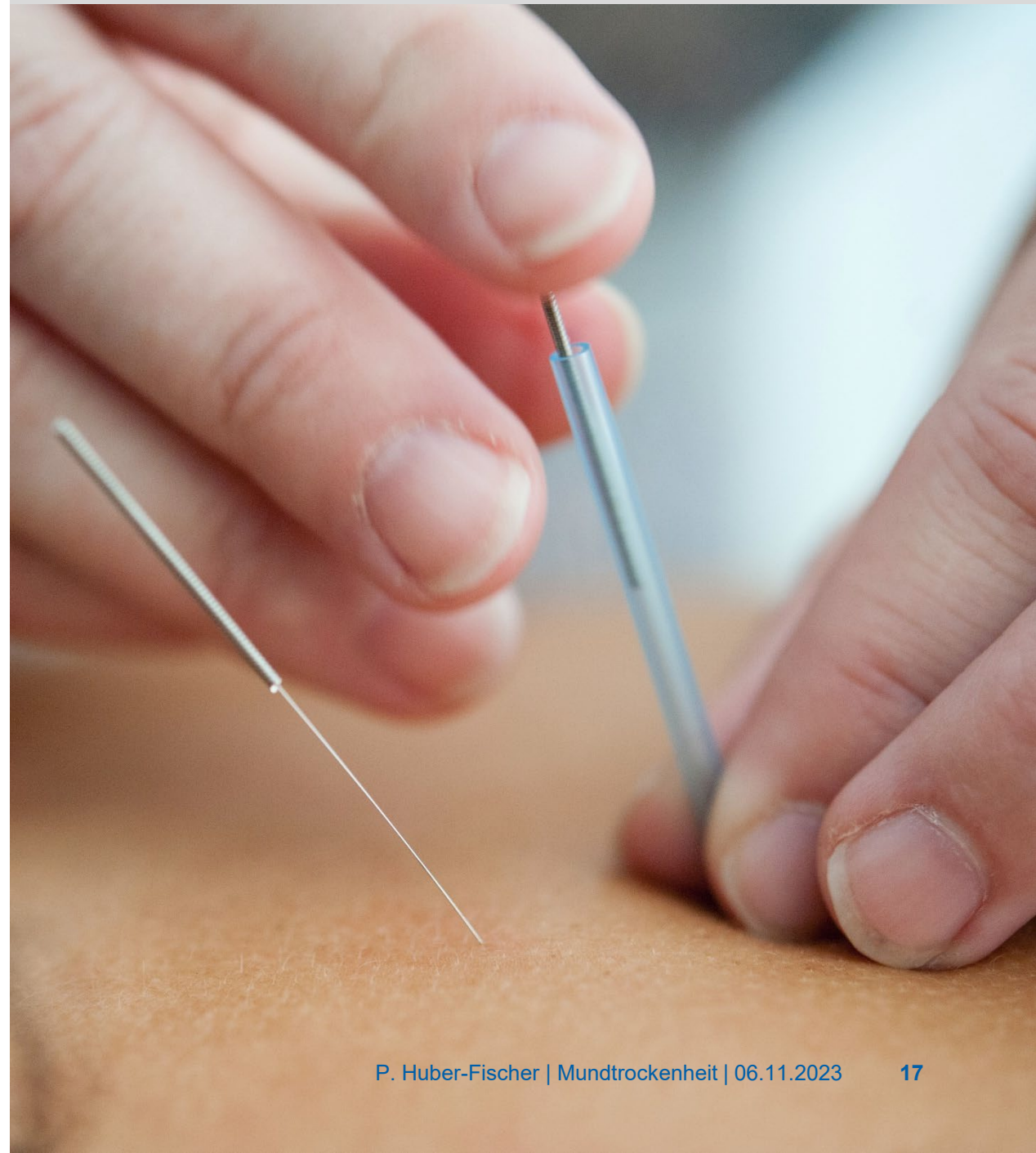


# Gut zu wissen

## Akupunktur ausprobieren



Wenn Sie für alternative Heilmethoden offen sind, lohnt sich der Versuch mit Akupunktur. Sie macht sich die physikalische Reizung zu nutze.

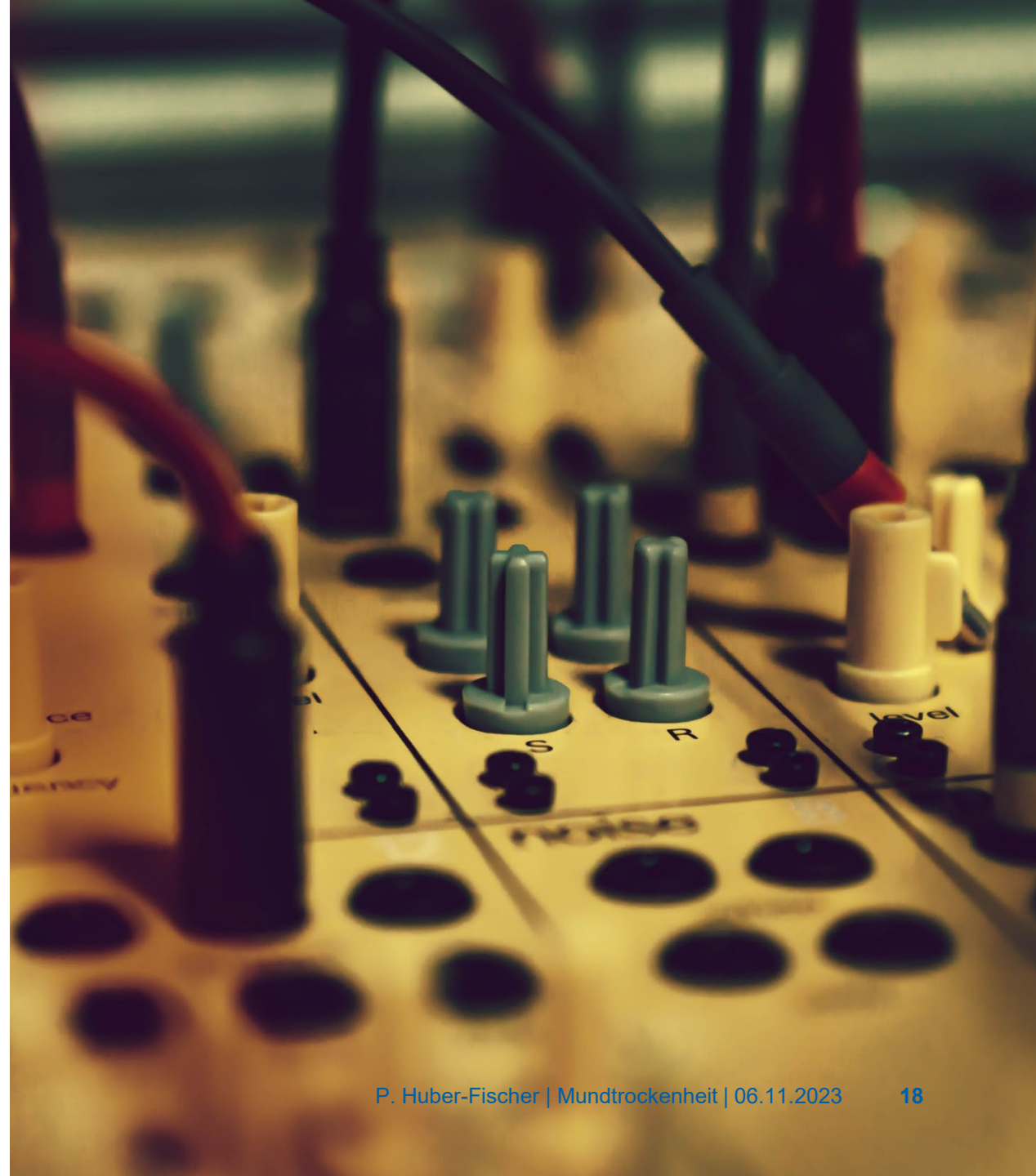


# Gut zu wissen

## Elektrostimulation der Speicheldrüsen



Es gibt verschiedene Apparate, welche durch elektrischen Impulse, die Nerven der Speicheldrüsen schmerzfrei stimulieren.





**Vielen Dank für  
ihre  
Aufmerksamkeit!**



# Quellen:

Alle Bilder von: [Faszinierende, kostenlose Bilder und Fotos | Unsplash](#)

SICCA Broschüre USZ (in Bearbeitung)

Büntzel J. et al. (2019) «Komplementärmedizin bei oraler Mukositis und Xerostomie», Mundschliemautprobleme nach onkologischer Therapie, HNO Nachrichten 2019;49 (3), SpringerLink. [Komplementärmedizin bei oraler Mukositis und Xerostomie | SpringerLink](#)

Habeeb Bin Hosin A. (2017) «Aloe vera for Dy Moouth Denture Patients – Palliative Therapy» Journal of Clinical and Diagnostic Research. 2017 Jun, Vol-11(6):ZC20-ZC23. doi 10.7860/JCDR/2017/25084.10036

Scharfenberg J., «Ayurveda for life.» 3. Auflage 2019, Südwest Verlag, München. ISBN 978-3-517-09789-3

Shanbhag VK., «Oil pulling for maintaining oral hygiene – A review.», J Tradit Complement Med. 2016 Jun 6; 7(1):106-109. doi 10.1016/j.jtcme.2016.05.004.eCollection 2017Jan.