

MEDIZIN-FRAGE

Warum haben wir manchmal einen trockenen Mund?

Sprechen und Schlucken werden unangenehm, dazu kommt meist noch leichter Mundgeruch. Jeder vierte Erwachsene leidet hin und wieder unter Mundtrockenheit, schätzen Experten. Aber warum haben wir manchmal einen trockenen Mund?

Meist stecken harmlose Ursachen dahinter - etwa Erkältungen oder das Atmen durch den Mund während der Nacht. Haben wir Angst, Lampenfieber oder Stress, so bleibt uns ebenfalls oft buchstäblich „die Spucke weg“: der Mund trocknet aus und die Zunge scheint am Gaumen zu kleben. „In manchen Fällen verursacht auch nicht korrekt sitzender Zahnersatz Probleme bei der Speichelproduktion“, erklärt Dr. Jochen H. Schmidt, leitender Zahnarzt und Implantologe des Carree Dental in Köln.

Manchmal ist Mundtrockenheit auch eine Nebenwirkung von Medikamenten (z.B. Bluthochdruckmitteln oder Antidepressiva).

Zudem kann zu wenig Trinken die Speichelproduktion verringern, dadurch fällt uns nicht nur das Sprechen oder Schlucken schwer. „Vielmehr tötet Speichel Bakterien ab, versorgt die Zähne mit Kalzium und schützt den Zahnschmelz vor Säuren“, so der Zahnmediziner. Denn „ein trockener Mund fördert Karies, Mundgeruch und Zahnfleischentzündungen. Vielfach kommt es auch zu Halskratzen und Geschmacksstörungen.“

Wann sollte ich zum Arzt?

Halten die störenden Beschwerden länger als drei bis vier Wochen an und stellen sich zudem Symptome wie Heiserkeit, Zungenbrennen oder Schmerzen im Mundbereich ein, sollte dies ärztlich abgeklärt werden. Denn dahinter stecken möglicherweise ernsthafte Entzündungen der Speichel- oder Schilddrüsen, Herz-Kreislaufkrankungen oder Parkinson.

Experten-Tipp: Regelmäßige Mundhygiene ist die beste Prävention. Zudem viel trinken – am besten 1,5 bis zwei Liter ungesüßten Tee oder Wasser täglich. Zusätzlich helfen Lutschtabletten, die Mundschleimhaut zu befeuchten.

© Bild

Fotocredits:

Fotolia - STUDIO GRAND OUEST

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.