



Speichel erfüllt eine Vielzahl an wichtigen Funktionen - Mangel kann weitreichende Folgen haben

# MUNDTROCKENHEIT

DAS ORIGINAL



ZENTRUM FÜR  
ZAHNÄSTHETIK

## **Inhalt**

- 1 Speichel - ein Alleskönner**
- 2 Ursachen für Xerostomie**
- 3 Folgenreiche Auswirkungen**
- 4 Behandlungsmöglichkeiten**

# **Gesunder Speichelfluss - gesunder Mundraum**

Der menschliche Speichel ist ein echtes Multitalent. Er erfüllt eine Vielzahl von wichtigen Funktionen im Körper, wie zum Beispiel den Schutz von Zähnen und Zahnfleisch. Normalerweise bekommen wir davon nicht viel mit: Der Speichel wird als unbewusster Vorgang von Speicheldrüsen produziert und erfüllt seine Aufgaben lautlos und unsichtbar.

Wie wichtig und angenehm ein gut funktionierender Speichelfluss ist, fällt erst dann auf, wenn einem buchstäblich „die Spucke wegbleibt“. Dann fällt es schwer zu sprechen und zu schlucken, zu essen und Geschmack wahrzunehmen.

Mangelnde Speichelproduktion (Fachbegriff: Xerostomie) tritt nicht selten als Alterserscheinung auf und kann entsprechend weitreichende und schmerzhaft Folgen haben - von Karies über Zahnfleischerkrankungen bis hin zu Ernährungs- und Verdauungsproblemen. Welche Aufgaben der Speichel im Detail übernimmt und was man gegen einen verringerten Speichelfluss tun kann, erfahren Sie in dieser Broschüre.



## Speichel - ein Alleskönner

In der Mundschleimhaut befinden sich zahlreiche kleine Drüsen, die Speichel produzieren. Ergänzt werden sie von den sogenannten großen Speicheldrüsen: Diese befinden sich unter der Zunge, im hinteren Wangenbereich sowie hinter den Backenzähnen im Unterkiefer. Gemeinsam sondern sie bei einem Erwachsenen pro Tag zwischen 0,6 und 1,5 Liter Speichel ab.

### Woraus besteht Speichel?

Zu 99 % besteht Speichel aus Wasser. Der Rest setzt sich aus organischen und anorganischen Verbindungen zusammen (Proteine, Enzyme, kleinmolekulare Verbindungen). Der pH-Wert liegt in der Ruhephase zwischen 6,5 und 6,9. Bei einer Stimulation (z. B. Essenaufnahme) kann der Wert auf 7,2 bis 8,0 steigen. Die Konzentration der einzelnen Bestandteile schwankt je nach Situation: In der Ruhephase überwiegen Stoffe, die die Beweglichkeit und Viskosität im Mund fördern. Bei einer Stimulation durch Nahrungsaufnahme steigt z. B. die Anzahl der Stoffe, die die Verdauung einleiten.

### Was bewirkt Speichel?

Als allererstes befeuchtet der Speichel die Mundhöhle. So wird das Sprechen, Schlucken und Schmecken überhaupt erst möglich. Speichel beeinflusst sogar das Riechen. Desweiteren weicht Speichel trockene Nahrung auf, ermöglicht so das Herunterschlucken und leitet die Verdauung ein: Im Speichel befindliche

Verdauungsenzyme beginnen bereits beim Kauen in der Mundhöhle mit dem Aufspalten von Kohlenhydraten. Speichel dient bei der Nahrungsaufnahme auch als „Puffer“ zum Schutz der Zähne. Säuren (z. B. Zitronensäure) werden durch den Speichel bis zu einem gewissen Grad neutralisiert und sind dadurch weniger schädlich für die Zähne. Auch Kariesbakterien, die Säure produzieren und den Zahnschmelz nach und nach „auflösen“, werden zum Teil neutralisiert. Mineralien, die aus dem Zahnschmelz herausgelöst werden, können durch den Speichel sogar wieder eingelagert werden (Demineralisation - Remineralisation). Die Neutralisierung der Säuren bietet neben der Senkung des Kariesrisikos auch einen vermehrten Schutz vor Zahnfleischerkrankungen (Gingivitis und Parodontitis) und anderen Infektionen im Mundraum. Speichel verfügt nämlich über entzündungshemmende Eigenschaften: Es wehrt Bakterien, Viren und Pilze ab und sorgt für eine ausgewogene, gesunde Mundflora.

Alleskönner

## Ursachen für Xerostomie

Es gibt eine Vielzahl von Ursachen für Mundtrockenheit. Sie ist häufig eine Nebenwirkung, die mit einer anderen, ursprünglichen Erkrankung einhergeht. Aber auch das Alter spielt eine Rolle: Ältere Menschen verlieren oft ein Gefühl für Durst. Diese verminderte Flüssigkeitszufuhr wiederum kann einen verminderten Speichelfluss nach sich ziehen. Andersherum klagen einige ältere Menschen über einen zu trockenen Mund, obwohl eine medizinische Diagnose dies nicht bestätigt.

### Medikamente als Ursache

Mehr als 400 erhältliche Medikamente weisen Mundtrockenheit als Nebenwirkung auf und sind somit eine der häufigsten Ursachen. Sie können einen verminderten Speichelfluss bis hin zur völligen Unterbrechung der Speichelproduktion zur Folge haben. Zu diesen Medikamenten gehören bestimmte Psychopharmaka, harntreibende Medikamente, Penicillin sowie lebenswichtige Arzneimittel gegen Bluthochdruck, Parkinson oder Aids.

### Krankheiten als Ursache

Auch bei vielen Krankheiten taucht Mundtrockenheit als Nebenwirkung auf. Dazu zählen Diabetes, hoher Blutdruck, Schilddrüsenerkrankungen, Stress und Depressionen, Bestrahlungstherapien, rheumatische Erkrankungen und Hormonstörungen.

Chronischer Eiweißmangel kann zu minderwertigem Speichel mit geringem Immunglobulingehalt führen. Hierdurch sinkt die Fähigkeit der Immunabwehr im Mundraum.

### Lebensumstände als Ursache

In Stress-Situationen kann einem buchstäblich „die Spucke wegbleiben“. Fachleute bezeichnen dieses Symptom als „zentralnervöses Phänomen“. Permanentes Atmen durch den Mund oder starker Schluckzwang (z. B. beim Tragen einer Zahnsperre) kann das unangenehme Gefühl von trockenen Mundschleimhäuten hervorrufen. Auch Rauchen kann Xerostomie fördern, schädigt die Mundschleimhäute und hemmt ihre Durchblutung. Scharfe Mundspüllösungen und hochprozentiger Alkohol können das Gefühl eines trockenen Mundes vermitteln.



## Folgenreiche Auswirkungen

Wie erwähnt geht der Xerostomie meist eine andere Erkrankung voraus. Da diese „Haupterkrankung“ üblicherweise folgenreicher und gefährlicher ist, wird dem verminderten Speichelfluss oft nur wenig Aufmerksamkeit beigemessen. Doch der Patient leidet immens.

### Schmerzhafte Folgen

Das Schlucken, Sprechen und Essen - insbesondere von trockener Nahrung - wird zur schmerzhaften Qual, die Geschmacks- und Geruchswahrnehmung ist erheblich beeinträchtigt. Die Mundschleimhäute sind entzündlich gerötet, genauso wie die Zunge. Zungenbrennen sowie trockene und rissige Lippen sorgen für Schmerzen. Mundgeruch, Wunden an der Mundschleimhaut sowie Zahnfleischbluten können auftreten, und ein starkes Durstgefühl wird zum ständigen

Begleiter. Darüber hinaus steigt das Risiko einer Karies- und Zahnfleischerkrankung, die wiederum zu Zahnverlust führen kann. Karies bildet sich bei einer Xerostomie ca. 15-mal schneller als bei normalem Speichelfluss. Das Tragen einer Prothese kann unterträglich werden. Trockenheit der Nasenschleimhaut bis hin zu Augentrockenheit mit Augenbrennen können genauso die Folge sein wie Appetitlosigkeit, Verdauungsstörungen, Sodbrennen, Heiserkeit und chronischer Husten.



## Behandlungsmöglichkeiten

In erster Linie können nur die Symptome von Mundtrockenheit bekämpft werden, nicht die Ursache. Es gibt aber mittlerweile einige gute Möglichkeiten der Linderung und damit eine wesentliche Wiedergewinnung der Lebensqualität.

### Speichelproduktion anregen

Durch das Lutschen von Bonbons oder das Kauen von Kaugummis kann der Speichelfluss angeregt werden. Es sollten dabei nur zuckerfreie Produkte gewählt werden, da das Kariesrisiko durch die verminderte Speichelproduktion bereits erhöht ist. Auch das Lutschen von Eiswürfeln ist empfehlenswert und befeuchtet die Mundschleimhaut. Für einen besseren Geschmack können statt Wasser auch (zuckerfreie) Säfte oder andere Getränke eingefroren werden. Darüber hinaus gibt es auch verschreibungspflichtige Medikamente, die die Speichelproduktion anregen.

### Viel und richtig trinken

Selbstverständlich sollte reichlich und über den Tag verteilt getrunken werden. Die richtige Technik macht dabei den Unterschied: Schlucken Sie das Getränk nicht zügig herunter. Nehmen Sie viele kleine Schlucke und lassen Sie die Flüssigkeit einige Momente lang im Mund. Dies lindert das Gefühl

von Trockenheit und Durst. Wie bei Kaugummis und Bonbons sollten auch bei den Getränken zuckerfreie, zahnfreundliche Produkte gewählt werden. Stark gewürzte oder gesalzene Speisen sollten grundsätzlich vermieden werden, da sie Schmerzen an der gereizten Schleimhaut verursachen können.

### Mundsprays

Der Einsatz von Speichelerersatzflüssigkeiten hat sich etabliert und bewährt. In Form eines Mundsprays kann der unangenehmen Trockenheit entgegen gewirkt werden. Mundsprays sind geschmacksneutral und beinhalten Pflegestoffe für die Mundschleimhaut, Mineralien und Natriumverbindungen für den Schutz der Zähne sowie Stoffe, die den Feuchtigkeitsfilm der Schleimhaut verstärken. Mundsprays sind auch bei einer langfristigen Anwendung unbedenklich. Sprechen Sie die Zentren für Zahnästhetik gern hierauf an. Wir beraten Sie, welches Produkt das richtige für Sie ist.



Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Informationsbroschüre einige wertvolle Tipps und Hinweise geben konnten. Bitte beachten Sie jedoch, dass dies keine ärztliche Diagnose und Behandlung ersetzt.

Haben Sie weitere Fragen? Wir freuen uns auf Ihren Anruf:

Fachkliniken für Zahnheilkunde und Implantologie  
Zentren für Zahnästhetik  
Tel. + 49 (0) 49 52 / 95 15 40  
Fax + 49 (0) 49 52 / 95 15 23  
[www.zfz.de](http://www.zfz.de) • [info@zfz.de](mailto:info@zfz.de)

© 2008 Fachkliniken für Zahnheilkunde und Implantologie  
Auszüge, Kopien oder Vervielfältigungen nur nach schriftlicher Genehmigung der Fachkliniken für Zahnheilkunde und Implantologie

Irrtümer vorbehalten.

**Ostrhauderfehn • Wiesbaden • Hamburg • Düsseldorf • Stuttgart  
München • Zeist (bei Amsterdam) • Zürich (CH)**