

Tips bij droge mond

Inleiding

In deze patiënteninformatie geven we adviezen om klachten van een droge mond te verminderen.

Als u bijvoorbeeld net geopereerd bent, kan het zijn dat u last heeft van een droge mond. Dit is vervelend en daarom geven wij u hieronder wat tips om deze klachten te verlichten.

- Drink kleine slokjes water bij de warme maaltijd.
- Drink minimaal 2 liter per dag.
- Neem altijd een flesje water mee onderweg.
- Gebruik van citroenthee of citroenlimonade bevordert de speekselproductie.
- U kunt ook een druppel citroensap toevoegen aan het water dat u drinkt.
- Neem voor de maaltijd een klein beetje bouillon of soep.
- Gebruik veel saus of jus bij de warme maaltijd.
- Maak de warme maaltijd smeug, bijvoorbeeld door een klontje boter toe te voegen.
- Brood kunt u even in de thee of melk dopen, zodat het minder droog is.
- Goed kauwen is belangrijk.

- Tussen de maaltijden in kunt u kauwen op friszure producten, zoals komkommer, tomaat en appel, suikervrije kauwgom (bij voorkeur niet gezoet met sorbitol) of friszuur suikervrij snoep.
- Vermijd sterk gekruid voedsel en het gebruik van koolzuurhoudende dranken en alcohol.
- Roken kan de klachten verergeren.
- Een goede mondhygiëne is belangrijk.
- Bij de apotheek is (zonder recept) kunstmatig speeksel verkrijgbaar, bijvoorbeeld:
 - Saliva Orthana
 - Xialine
 - Oral Balance

Contactgegevens

Voor meer informatie over het dieetvoorschrift en voor het maken van een poliklinische afspraak kunt u bellen met de afdeling Diëtetiek.

Wij zijn bereikbaar:

- maandag tot en met vrijdag
- van 8.00 - 17.00 uur
- telefoonnummer: (070) 210 2288

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

184627012025