

Tips om een droge mond te verlichten



Heeft u een droge mond? Eenvoudige tips om u beter te voelen



Drink regelmatig water

- Neem de hele dag door kleine slokjes water, ook al heeft u geen dorst
- Neem altijd een fles water mee



Stimuleer de speekselproductie

- Eet sappig fruit: watermeloen, meloen, druiven, sinaasappels
- Kauw op gekookte wortelen of komkommer
- Gebruik speekselstimulerende kauwgom of zuigtabletten (suikervrij en bij voorkeur met xylitol)



Vermijd voedingsmiddelen die uw monduitdrogen

- Rook niet
- Beperk de consumptie van koffie, zwarte thee en alcohol
- Vermijd droge of erg zoute voedingsmiddelen



Zorg goed voor uw mond

- Kies tandpasta en mondwater zonder irriterende stoffen of alcohol
- Gebruik lippenbalsem om kloven te voorkomen



Verbeter uw slaap

- Slaap met een luchtbevochtiger
- Breng voor het slapengaan een hydraterende mondgel aan



Raadpleeg uw tandarts

- Als de droogheid dagelijks en aanhoudend is
- Als u gaatjes of ontstoken tandvlees opmerkt
- Uw tandarts kan u specifieke gels, sprays of behandelingen aanbevelen



Vergeet niet

- Een gehydrateerde mond is een gezondere mond.
- Met kleine aanpassingen en de hulp van uw tandarts kunt u uw welzijn verbeteren.

Een initiatief van



Literatuurlijst

• Cannon, B., et al. (2023). Polypharmacy and xerostomia in older adults: a systematic review. *Journal of the American Geriatrics Society*, 71(1), 123–135.

• Han, P., et al. (2015). Dry mouth: a critical topic for older adult patients. *Journal of Prosthodontic Research*, 59(1), 6–19.

• Hayslett, R. L., & Marshall, T. A. (2025). Clinical evaluation of xerostomia. *Dental Clinics of North America*, 69(2), 123–139.

• López-Pintor, R. M., et al. (2016). Xerostomia and salivary gland hypofunction in systemic diseases.

Medicina Oral, Patología Oral y Cirugía Bucal, 21(3), e250–e255.

• Niklander, S., et al. (2017). Oral manifestations in systemic conditions. *Medicina Oral, Patología Oral y Cirugía Bucal*, 22(5), e554–e561.

• Pai, S., et al. (2001). Development of a visual analog scale for subjective assessment of xerostomia. *Oral Surgery, Oral Medicine, Oral Pathology*, 91(3), 311–316.

• Pedersen, A. M. L., et al. (2018). Salivary secretion in health and disease. *Journal of Oral Rehabilitation*, 45(9), 730–746.

• Pina, G. S., et al. (2020). Prevalence of xerostomia in older adults: a systematic review. *Gerodontology*, 37(4), 317–327.

• van der Putten, G. J., et al. (2011). Xerostomia and medication use in the elderly. *Clinical Oral Investigations*, 15(2), 185–192.

• Villa, A., Connell, C. L., & Abati, S. (2015). Diagnosis and management of xerostomia and hyposalivation. *Therapeutics and Clinical Risk Management*, 11, 45–51.