

Slechte adem

Is uw adem fris?

Een frisse adem. Dat wil iedereen. Maar is uw adem ook fris? De meeste mensen met een slechte adem, ook wel halitose genoemd, merken het zelf niet. Ze ruiken het zelf niet. Maar de omgeving merkt het wel. Sommige mensen met een slechte adem hebben er zo veel last van, dat ze erdoor gehinderd worden in hun sociale en intieme contacten. Er is een eenvoudige en betrouwbare manier om erachter te komen of u last hebt van een slechte adem. Vraag het aan uw partner, een andere vertrouwde persoon, uw tandarts of mondhygiënist.



Slechte adem of halitose

Een goede of slechte smaak in de mond zegt niets over een slechte adem. Iemand kan tijdelijk uit zijn mond ruiken, bijvoorbeeld door eten van gekruid voedsel, drinken van alcohol of roken. Maar iemand met halitose ruikt altijd uit zijn mond. De oorzaak heeft weinig of niets te maken met wat u eet of drinkt. De belangrijkste boosdoeners zijn tand- of tandvleesontstekingen, de aanwezigheid van bacteriën en voedselresten in de mond. De bacteriën produceren zwavel en dat ruikt onaangenaam. Om halitose vast te stellen, is een diagnose van de tandarts of mondhygiënist nodig. Deze vorm van slechte adem komt bij ongeveer één op de zeven mensen voor. Halitose gaat niet vanzelf voorbij en is in de meeste gevallen te verhelpen.



Wat zijn de oorzaken van een slechte adem en wat kun je eraan doen?

Voeding, dranken en roken

Wie bijvoorbeeld knoflook, uien of kruiden heeft gegeten, alcohol heeft gedronken of heeft gerookt, kan een onaangename lucht uitademen. Die geur is van tijdelijke aard en kunt u voorkómen of maskeren.

Oplossing:

Om de onaangename lucht te voorkomen, zou u de producten niet moeten gebruiken. Om de nare geuren



Kies suikervrije kauwgom

tijdelijk te maskeren kunt u iets eten of drinken, bijvoorbeeld suikervrije kauwgom of uw tanden poetsen met een verfrissende tandpasta.

Ontstoken tand of tandvlees

Vaak is een ontstoken tand of ontstoken tandvlees de oorzaak van een slechte adem. De ontstekingsbacteriën produceren een onaangename zwavelgeur. Als u de tandplak op en tussen uw tanden en kiezen niet goed verwijdert, heeft u niet alleen een grotere kans op het krijgen van gaatjes, maar raakt ook uw tandvlees ontstoken. Niet verwijderde tandplak kan hard worden en verkalken tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe tandplak, waardoor uw tandvlees steeds meer ontstoken kan raken. De bacteriën tussen uw tanden en kiezen kunnen ook een nare zwavelgeur veroorzaken.

Oplossing:

Met een wortelkanaalbehandeling kan de tandarts de ontsteking in de tand of kies verhelpen. Ontstoken tandvlees kunt u voorkomen als u tweemaal twee minuten per dag met fluoridetandpasta uw tanden poetst. Reinig daarnaast eenmaal per dag de ruimten tussen uw tanden en kiezen met ragers, flossdraad of tandenstokers. Vraag uw tandarts of mondhygiënist om een goede poetsinstructie. Het kan zijn dat er ook een uitgebreide gebitsreiniging nodig is door de tandarts of mondhygiënist.

Bacteriën achter op de tong

Op het achterste gedeelte van de tong zijn bacteriën en voedselresten (tongbeslag) aanwezig. De bacteriën produceren zwavel en dat ruikt onaangenaam. Op ruwe tongen blijven makkelijker voedselresten achter dan op gladde tongen. Iemand met een ruwe tong heeft meer kans op tongbeslag en dus op halitose. Ouderen hebben meer tongbeslag dan jongeren.

Oplossing:

Reinig uw tong dagelijks met een tongreiniger. Schraap het tongbeslag in ongeveer vijf keer van uw tong af. Schraap over de hele breedte van de tong, dus in het midden en aan de linker- en rechterkant van de tong. Hoe verder u achter op uw tong komt, hoe meer u kunt weghalen. Reinig uw tong twee keer per dag, het liefst 's ochtends en 's avonds. Onderzoek toont aan dat het reinigen van de tong met een tongreiniger effectiever is dan met een tandenborstel. Levert het tongreinigen onvoldoende resultaat op? Dan is aanvullende verzorging nodig. Soms moet u



Plaats de tongreiniger zo ver mogelijk achter op de tong



naast het tongreinigen de bacteriën die uw slechte adem veroorzaken, bestrijden met een mondspoel-, gorgelmiddel en/of een mondspray. Tongreinigers, mondspoel-, gorgelmiddelen en mondsprays zijn zonder recept verkrijgbaar.

Hoe gebruikt u een tongreiniger of -schraper?

- Steek uw tong zo ver mogelijk uit uw mond.
- Plaats de tongreiniger zo ver mogelijk achter op uw tong. Oefen kracht uit op de schraper en druk uw tong plat. Zorg ervoor dat de tongreiniger goed contact maakt met uw tong. In het begin zult u op dit moment kokhalzen. Als u het vaker doet, leert u de reiniger zo te plaatsen dat u een kokhalsreactie tot een minimum beperkt.
- Trek de tongreiniger langzaam naar voren in uw mond.
- Maak de reiniger schoon onder stromend water.
- Herhaal de procedure ongeveer vijf keer.
- Spoel uw mond goed na met water.
- Reinig en droog de tongreiniger en bewaar deze tot volgend gebruik.

Droge mond

Slechte adem komt vaak voor bij mensen met een droge mond. Monddroogheid kan ontstaan door een te geringe speekselproductie of voortkomen uit het ademen door de mond. Bepaalde medicijnen hebben een droge mond als bijwerking.

Oplossing:

Ga met uw droge mondklachten naar uw tandarts of mondhygiënist. Uw behandelaar geeft u advies op maat om uw klachten zo mogelijk te beperken. Wie een droge mond heeft, doet er goed aan regelmatig water te drinken.

Overige oorzaken van een slechte adem

Soms zorgen chemische processen in het bloed ervoor dat de lucht afkomstig van de longen onaangenaam ruikt. Iemand ruikt dan uit zowel de neus als de mond. Slechte adem kan ook ontstaan bij een perfecte mondhygiëne. Een ontsteking in de keel of neusbijholte kan de veroorzaker zijn. Een beoordeling door een KNO-arts is dan nodig. Veel mensen denken dat een slechte geur vanuit de maag komt. Maar dit is bijna nooit het geval.

Oplossing:

Ga naar uw tandarts of mondhygiënist voor advies. Hij kan uw ademgeur bepalen en vaststellen of een verwijzing naar een huisarts of specialist noodzakelijk

verwijzing naar een huisarts of specialist noodzakelijk is.

Wat helpt niet tegen halitose?

Halitose krijgt u niet weg met frisse snoepjes, kauwgom of sprays. Deze laten alleen een lekkere mintsmaak achter. Vanwege de smaak hebt u het gevoel dat uw adem fris is, maar dat gevoel bedriegt. De verfrissing van uw mond kan uw slechte adem maar gedeeltelijk verdoezelen en meestal maar voor enkele minuten. Ook helpt het niet om vaker en harder te poetsen. Mondspoelmiddelen die niet nadrukkelijk zijn ontwikkeld om de slechte adem te bestrijden, helpen ook niet.

Tips voor een frisse adem

Een goede verzorging van uw gebit, tandvlees en tong is belangrijk om een slechte adem te voorkomen of te bestrijden.

- Poets uw tanden tweemaal per dag met fluoridetandpasta.
- Reinig ook de ruimten tussen uw tanden en kiezen eenmaal per dag met flossdraad, tandenstokers of ragers.
- Gebruik tweemaal per dag een tongschraper als u veel tongbeslag heeft, eventueel samen met een mondspoel-, gorgelmiddel of mondspray.
- Ga ook regelmatig voor controle naar uw tandarts of mondhygiënist. Die zal, als dat nodig is, uw gebit grondig reinigen of een ontstoken tand of kies behandelen.
- Stop met roken.



Meer weten?

Download dan de gratis app GezondeMond. De app is beschikbaar voor [Android en tablets en verkrijgbaar via Google Play](#). De app voor [iPhone en iPad is te vinden in de App Store van iTunes](#).



gezondemond
Android



gezondemond
iPhone