

## Slechte adem

### Slechte adem

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 uw mondhygiënist.



### Slechte adem en halitose

Een goede of slechte smaak in de mond zegt niets over een slechte adem. Iemand kan tijdelijk uit zijn mond ruiken, bijvoorbeeld door het eten van gekruid voedsel of het drinken van alcohol. 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 boosdoener is de aanwezigheid van bacteriën en voedselresten op het achterste gedeelte van uw tong, tongbeslag genoemd. De bacteriën produceren zwavel en dat ruikt onaangenaam. Halitose is geen zeldzaam verschijnsel, maar komt bij ongeveer één op de zeven mensen voor. Halitose gaat niet vanzelf voorbij. Wel is die in de meeste gevallen eenvoudig 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 tijdelijk te maskeren kunt u iets eten of drinken, bijvoorbeeld suikervrije kauwgom of uw tanden poetsen met een verfrissende tandpasta.

#### **Bacteriën achter op de tong**

De bacteriën in de voedselresten op het achterste gedeelte van uw tong produceren zwavel. 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 met een tongreiniger. Schraap in ongeveer vijf keer de bacteriën en het slijm van uw tong af. 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 resultaten op? Dan is een intensievere verzorging nodig. Soms moet u naast het tongreinigen de bacteriën die uw slechte adem veroorzaken, doden met gorgelmiddelen en/of een mondspray (Halita). Tongreinigers en sprays zijn zonder recept bij uw apotheek verkrijgbaar. Overleg met uw tandarts of mondhygiënist hoe vaak u de tongreiniger of de andere middelen kunt gebruiken.

#### **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.



Gorgelmiddel, mondspray en tongreiniger



Plaats de tongreiniger zo ver mogelijk achter op de tong



## Ontstoken tandvlees

Soms is ontstoken tandvlees de oorzaak van een slechte adem. 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 plak kan hard worden en verkalken tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe plak, waardoor uw tandvlees steeds meer ontstoken kan raken. De bacteriën in het ontstoken tandvlees produceren de onaangename zwavelgeur. Bacteriën in achtergebleven voedselresten tussen uw tanden en kiezen kunnen ook een nare zwavelgeur veroorzaken.

### Oplossing:

Poets uw tanden tweemaal twee minuten per dag met fluoridetandpasta. Reinig minimaal eenmaal per dag de ruimten tussen uw tanden en kiezen met tandenstokers, ragers of flossdraad. 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.

## Droge mond

Ook een droge mond kan de reden zijn van een slechte adem. Monddroogheid kan ontstaan door een te geringe speekselproductie of voortkomen uit het ademen door de mond. Bepaalde medicijnen hebben een droge mond als bijwerking. Het hierdoor ontstane speekseltekort kan ook een slechte adem veroorzaken.

### Oplossing:

Als de speekselklieren nog werken, maar tijdelijk niet goed functioneren, kunt u de speekselproductie stimuleren. Eet lichtzuur voedsel of producten waarop u goed moet kauwen. Denk aan fruit, komkommer, bruine boterhammen, wortels of suikervrije kauwgom. Als medicijnen de oorzaak van uw droge mond zijn, kan uw huisarts of specialist de soort medicijnen, de dosering of het tijdstip van toediening misschien aanpassen. Als de speekselklieren niet meer, of gedeeltelijk werken, kunt u met behulp van zogenoemde speekselvervangers de gevolgen van een droge mond beperken. Vraag uw tandarts of mondhygiënist naar speekselvervangers.

## 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.



Speekselvervangers

**Oplossing:**

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

**Wat helpt niet tegen halitose?**

Halitose krijgt u niet weg met frisse snoepjes, kauwgom of sprays die alleen maar een lekkere mintsmaak achterlaten. 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. Bovendien 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 tongscraper als u veel tongbeslag heeft.
- Ga ook regelmatig voor controle naar uw tandarts of mondhygiënist. Die zal, als dat nodig is, uw gebit grondig reinigen.