



## FRISSE ADEM

### Inhoud

- [Is uw adem fris?](#)
- [Slechte adem of halitose](#)
- [Tips voor een frisse adem](#)
- [Kan ik tandplak verwijderen met een mondspoelmiddel?](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

### 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.



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.



## 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 kies eenmaal per dag met flossdraad, tandenstokers of ragers.
- Gebruik tweemaal per dag een tongscraper 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.



## Kan ik tandplak verwijderen met een mondspoelmiddel?

Sommige mondspoelmiddelen maken het verwijderen van tandplak gemakkelijker. Toch kunnen ze het gebruik van een tandenborstel gecombineerd met tandenstokers, ragers of flossdraad niet



[« Terug naar het overzicht](#)

---

## CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



Ook in coronatijd zijn controles belangrijk



## ADRESGEGEVENS

Kruidenhof 3  
1112 NV Diemen  
Tel: [020 76 538 76](tel:0207653876)  
E-mail: [info@tandartsendekruidenhof.nl](mailto:info@tandartsendekruidenhof.nl)

## OPENINGSTIJDEN

<b>Maandag:</b>	8:00 - 16:30
<b>Dinsdag:</b>	8:00 - 16.30
<b>Woensdag:</b>	8:00 - 16:30
<b>Donderdag:</b>	8:00 - 16:30
<b>Vrijdag:</b>	8:00 - 16:30
<b>Zaterdag:</b>	10:00 - 15:00

## NIEUWS

[Naar de tandarts in coronatijd](#)

[Jonge t-rex had 18 keer meer kracht in zijn kaken dan wij mensen](#)

## CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



---

Ook in coronatijd zijn controles belangrijk

[Pharmeon](#) | [Beheer](#)



[Privacy](#) | [Voorwaarden](#)