



SLECHTE ADEM

Synoniemen: *halitose*, *uit de mond ruiken*

Inhoud

- [Wat helpt niet tegen halitose?](#)
- [Is uw adem fris?](#)
- [Slechte adem of halitose](#)
- [Wat zijn de oorzaken van een slechte adem en wat kun je eraan doen?](#)
- [Overige oorzaken van een slechte adem](#)
- [Tips voor een frisse adem](#)
- [Ruiken en proeven rokers goed?](#)
- [Ontstoken tandvlees \(gingivitis\)](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

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.

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.

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 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.

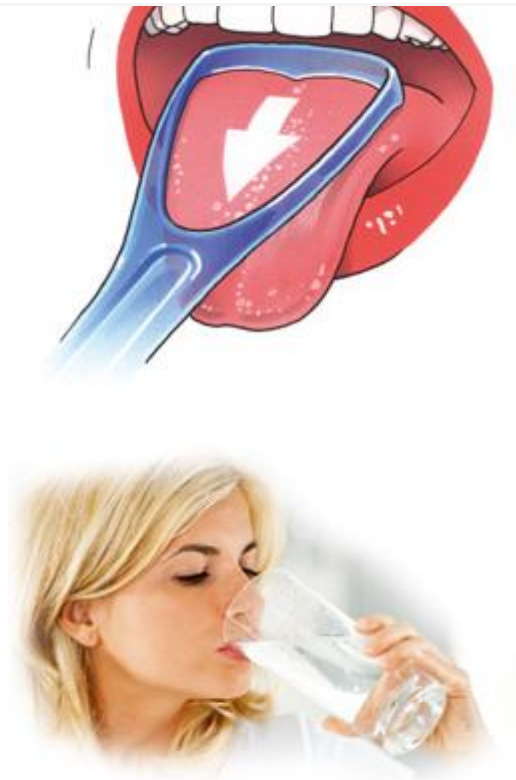
Droge mond

Slechte adem komt vaak voor bij mensen met een droge mond. Monddroogheid kan ontstaan door een te

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 KNOarts is dan nodig. Veel mensen denken dat een slechte geur vanuit de maag komt. Maar dit is bijna nooit het geval.

Oplissing:

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

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 kieszen 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.



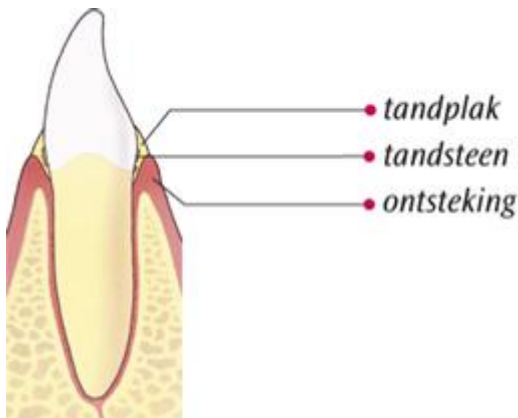
Ruiken en proeven rokers goed?

Rokers ruiken en proeven minder goed dan niet-rokers. Ook is roken een van de veel voorkomende oorzaken van een slechte adem. Als u stopt met roken zullen deze effecten snel verminderen.



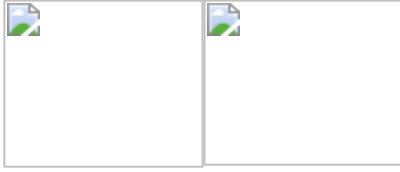
Ontstoken tandvlees (gingivitis)

Bloedend, rood of gezwollen tandvlees duidt meestal op ontstoken tandvlees. Uw tandvlees kan overal ontstoken zijn. Maar de ontsteking kan ook plaatselijk zijn, bijvoorbeeld tussen 2 tanden of kiezen. Ontstoken tandvlees gaat soms samen met een vieze smaak in de mond of met een slechte adem. Het doet zelden pijn, maar het tandvlees kan wel gevoelig zijn als u het aanraakt. Dat merkt u als u tandenpoetst, tandenstokers, ragers of flossdraad gebruikt. Soms is uw tandvlees ontstoken, maar is er niets te zien. Gelukkig kan uw mondhygiënist of tandarts de ontsteking wel vaststellen. Tijdige behandeling van ontstoken tandvlees, kan uw tanden en kiezen behouden.



App GezondeMond

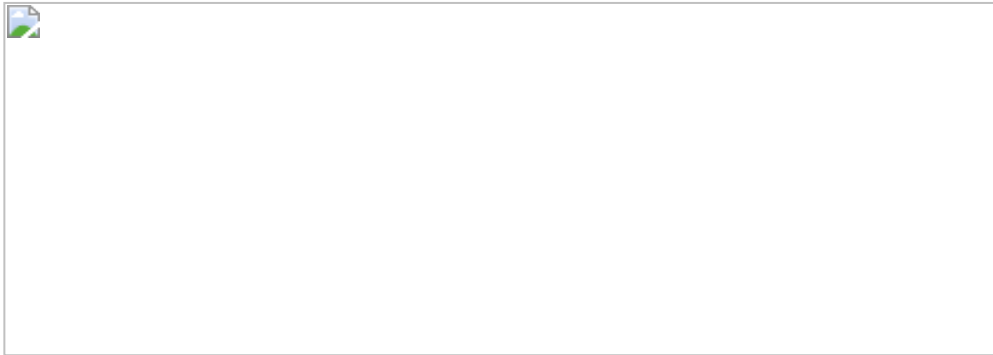
helder, maar eenmaal thuis, bent u de boodschap vergeten. Herkenbaar? Download dan nu de gratis app GezondeMond. De app is beschikbaar voor [Android en tablets en verkrijgbaar via Google Play](#). U kunt de app voor [iPhone en iPad ook vinden in de App Store van iTunes](#).



Wie graag een gezonde mond heeft en houdt, downloadt nu dus gratis de app GezondeMond van het Ivoren Kruis. Hiermee krijgt u de door uw mondzorgverlener gegeven adviezen op uw eigen mobiel. Een handig hulpmiddel bij uw dagelijkse mondhygiëne.

Praktische instructies en adviezen

De applicatie toont praktische instructies voor elektrisch en handmatig tandenpoetsen, het reinigen tussen de tanden en kiezen en het gebruik van mondspoelmiddelen. Bovendien geeft de app de juiste voedingsadviezen om de mond gezond te houden. Een handige poetstimer helpt u twee minuten en dus lang genoeg te poetsen.



De applicatie toont praktische instructies voor elektrisch en handmatig tandenpoetsen, het reinigen tussen de tanden en kiezen en het gebruik van mondspoelmiddelen. Bovendien geeft de app de juiste voedingsadviezen om de mond gezond te houden. Een handige poetstimer helpt u twee minuten en dus lang genoeg te poetsen.

App GezondeMond gratis voor iedereen

Iedereen kan de app gratis downloaden via Google Play en de App Store. Geïnteresseerden zoeken naar GezondeMond. Wie zijn tandarts of mondhygiënist heeft bezocht, krijgt een persoonlijke adviescode mee met de methoden die het meest geschikt zijn uw mond en gebit gezond te houden of gezond te maken. Een advies op maat dus voor een optimale mondhygiëne, afgestemd op de situatie in uw mond. U krijgt het advies mee op een advieskaartje. Hierop staan voor u de geschikte methoden aangegeven met een code. Die adviescode zet u in de app. Een persoonlijk advies op maat verschijnt. Heeft u geen code gekregen? Vraag er dan om bij een bezoek aan uw mondzorgverlener. Standaard is de algemene code E2V1 ingevuld. Wie die gebruikt krijgt tips voor een gezonde mond die voor iedereen relevant zijn.

App geeft persoonlijk advies

Wie niet alleen een persoonlijk advies wil maar de app nóg persoonlijker wil maken, uploadt een passende foto en geeft herinneringsmomenten aan. Zo kunt u herinneringen instellen voor uw favoriete poetsmomenten en aangeven wanneer uw volgende tandartsbezoek is gepland. De app plaatst de afspraak met de mondzorgverlener trouwens direct in uw eigen agenda.

Heldere instructie met duidelijke plaatjes

App-gebruikers die hun persoonlijke advies bekijken, ontdekken heldere instructies met duidelijke plaatjes en korte teksten.

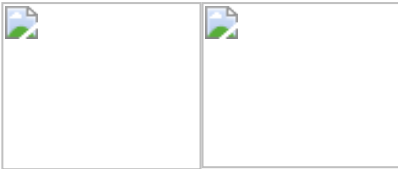
- Stoken: het gebruik van de juiste tandenstokers, welke, hoe gebruik je ze?
- Flossen: de zorgvuldige manier om de ruimten tussen tanden/kiezen en tandvlees te reinigen.
- Ragen: welke maat ragers gebruik je hoe en waar?
- Voedingsadvies: hoe voorkom je gaatjes en tanderosie?
- Tongreinigen: hoe doe je dat?
- Mondspoelen: welk mondspoelmiddel moet ik kiezen?

Wetenschappelijk onderzoek basis van adviezen

Wie aan de adviezen niet genoeg heeft kan [op deze website](#) over diverse mondgezondheidsonderwerpen meer informatie lezen. Alle adviezen komen voort uit wetenschappelijk (evidence based) onderzoek. Ze sluiten aan bij het [Advies Cariëspreventie](#) van het Ivoren Kruis (2011). Dit advies is aanbevolen door de Gezondheidsraad voor toepassing in de klinische richtlijnen voor mondzorg.

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](#).



[« 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

OPENINGSTIJDEN

Maandag:	8:00 - 16:30
Dinsdag:	8:00 - 16:30
Woensdag:	8:00 - 16:30
Donderdag:	8:00 - 16:30
Vrijdag:	8:00 - 16:30
Zaterdag:	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](#)