



## TONGREINIGER

**Synoniemen:** *tongpoetsen* , *tongschraper*

### Inhoud

- [Wat zijn de oorzaken van een slechte adem en wat kun je eraan doen?](#)
- [Overige oorzaken van een slechte adem](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

## 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.

### 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

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 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

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.

***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 is.

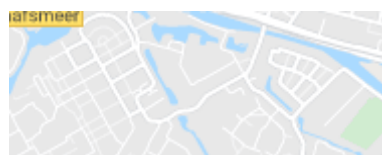
[« Terug naar het overzicht](#)

---

## CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



Ook in coronatijd zijn controles belangrijk



Tel: [020 76 538 76](tel:0207653876)

E-mail: [info@tandartsendekruidenhof.nl](mailto: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](#)