Your mouth
Your story

Heeft u last van een slechte adem? Negeer het niet; er is misschien een oplossing



Wat is een slechte adem?

- Een onaangename geur uit de mond
- Het kan af en toe voorkomen (bijvoorbeeld 's ochtends) of aanhoudend zijn
- Het kan van invloed zijn op het zelfbeeld en sociale contacten

In de meeste gevallen **kan het worden voorkomen en behandeld.**

Belangrijkste oorzaken

- Ophoping van bacteriën als gevolg van slechte mondhygiëne
- Een ongewassen tong of een slecht schoongemaakt kunstgebit
- Een droge mond (minder speeksel door ouderdom of als gevolg van medicijnen)
- Gaatjes, tandvleesontsteking of parodontitis
- Gewoonten: tabak en alcohol
- Voedingsmiddelen: knoflook, ui, scherpe kruiden
- Algemene gezondheidsproblemen: luchtweginfecties, reflux, sinusitis

Let op deze waarschuwingssignalen

- Een aanhoudende geur bij het spreken of ademen
- Een droog of plakkerig gevoel in de mond
- Tong met een wit- of geelachtige aanslag
- Een vreemde of metaalachtige smaak in de mond
- Ontstoken of bloedend tandvlees

Praktische tips voor een frisse adem

- Poets uw tanden twee keer per dag met fluoridehoudende tandpasta
- Gebruik tandflos of interdentale ragers
- Reinig uw tong met een tongschraper of tandenborstel
- Doe uw kunstgebit 's nachts uit en maak het schoon
- Drink regelmatig water
- Vermijd roken en beperk de inname van alcohol
- Eet minder voedingsmiddelen die een sterke geur afgeven (knoflook, ui, kruiden)
- Eet verse groenten en fruit (appels, wortelen)
- Gebruik mondspoelingen die speciaal zijn samengesteld om geurveroorzakende bacteriën te verminderen

Wanneer moet u naar de tandarts of de dokter gaan?

- Als de slechte adem meerdere weken aanhoudt
- Als u gaatjes of ontstoken tandvlees opmerkt
- Als u last heeft van een aanhoudend droge mond
- Als de slechte adem niet verbetert ondanks een goede mondhygiëne
- Als het gepaard gaat met maag- of darmklachten of een zere keel

Vergeet niet

- Beschouw een slechte adem niet als iets dat bij het ouder worden hoort.
- Met een goede mondhygiëne, regelmatige controles en de hulp van uw tandarts kunt u weer een frisse adem krijgen en met meer zelfvertrouwen spreken.
- **Een frisse adem is een teken van een gezonde mond.**

Een initiatief van

DENTAID
Oral health. Better life.

Literatuurlijst

• MSD Manuals. (s.f.). Halitosis (*Trastornos odontológicos: síntomas de los trastornos bucales y dentales*). MSD Manuals. https://www.msdmanuals.com/es/professional/trastornos-odontol%C3%B3gicos/s%C3%ADntomas-de-los-trastornos-bucales-y-dentales/halitosis?ruleredirectid=756

• Naji, N. A., & Hamad, S. A., et al. (2024). *An intra-oral infection halitosis and its causes, diagnosis, and treatment strategies – A systematic review. Journal of Angiotherapy*, 8(3), 1–9.

• Ortiz V, Filippi A. Halitosis. Monogr Oral Sci. 2021;29:195-200. doi: 10.1159/000510192. Epub 2020 Dec 21. PMID: 33427224.

• Wu, J., Cannon, R. D., Ji, P., Farella, M., & Mei, L. (2020). *Halitosis: Prevalence, risk factors, sources, measurement and treatment – A review of the literature. Australian Dental Journal*, 65(1), 4–11. https://doi.org/10.1111/adj.12725