

Wat is de oorzaak?

Een slechte adem kan iedereen treffen. De slechte adem wordt meestal veroorzaakt door de bacteriën. Een vochtige omgeving zoals de mond, is voor bacteriën ideaal. Zij produceren afvalstoffen zoals zwavel bij het afbreken van dood materiaal (voedselresten) en veroorzaken ontstoken tandvlees en het ontstaan van gaatjes. Dit ruikt zeer sterk. Als u uw mond niet goed reinigt, blijft voedsel op en tussen de tanden achter. Na een dag niet poetsen, verandert dit in plaque (70% bacteriën met afvalstoffen). Plaque wordt taaier en verkalkt wanneer het niet wordt verwijderd. De tandsteen (of verkalkte plaque) is dan niet meer weg te poetsen. Het moet dan verwijderd worden door de tandarts of de mondhygiënist.

Speeksel zorgt o.a. voor de reiniging van de mond en spoelt een deel van de bacteriën en voedselresten weg. 's Nachts stinkt het aanmaken van speeksel omdat je minder slikt. Daardoor ruikt meer dan de helft van de mensen bij het opstaan uit zijn mond. De tong is in dit geval dikwijls de plek waar de meeste bacteriën zitten. Bij mensen met een mondademhaling droogt de mond nog eerder in. Hierdoor wordt de plaque taai en moeilijker weg te poetsen.

Wat kunt u er tegen doen?

Reinig elke dag nauwkeurig je tanden. Probeer zoveel mogelijk de mond te sluiten en door de neus te ademen om uitdroging van de mond te voorkomen. Andere tips zijn vaak water te drinken en het gebruik van suikervrije kauwgom en snoepjes. Een nare mondgeur bij het opstaan verdwijnt meestal na een stevig ontbijt en goed de tanden en de tong te poetsen. Bij hardnekkige mondgeur kun je gebruikmaken van een spray en gorgelmiddel tegen mondgeur. Die zorgt ervoor dat de zwavelgeur wordt weggevangen. Ook verkrijgbaar zijn tongschrapers voor de

reiniging van de tong. Van belang is echter de oorzaak van het probleem te achterhalen om deze vervolgens te behandelen (het verwijderen van de bacteriën!).

Tips om mondgeur te voorkomen

- Poets tweemaal per dag je tanden goed. Reinig ook dagelijks tussen de tanden (floss/stokers/ragers) en gebruik een zachte tandenborstel of tongschraper om de tong eenmaal per dag schoon te maken.
- Sla het ontbijt niet over. Niet ontbijten verhoogt de kans op mondgeur. Neem kauwbaar voedsel, niet alleen een drinkontbijt. Vast voedsel schuurt de dode cellen, die de stank veroorzaken, van de tong af naar de maag.
- Let op bij het doorbreken van verstandskiezen. Voedsel blijft dan makkelijk achter het tandvlees steken. Bij een ontsteking dient een tandarts geconsulteerd te worden.
- Let op bloeding van het tandvlees bij aanraking. Dit duidt op ontstoken tandvlees.
- Bij mondademhaling: sluit vaker de mond en ga meer door de neus ademen. Drink vaker water en stimuleer je speekselvloed door suikervrije kauwgom of snoepjes te nuttigen.
- Ga altijd naar de (half)jaarlijkse controle van de tandarts.

Een zorgvuldige verwijdering van plaque ligt dus aan de basis van de preventie van cariës, tandvleesproblemen en mondgeur. Wanneer deze bovenstaande tips niet afdoende zijn, is bezoek aan tandarts of mondhygiënist gewenst.

Heel soms kan mondgeur de oorsprong hebben vanuit de maag. Scherpe en sterk ruikende voedingsmiddelen kunnen hier de oorzaak van zijn.

Tenslotte

Mocht je na het lezen van deze infotekst nog vragen hebben of meer informatie willen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland op werkdagen van 8.30-12.30 en 13.00 - 17.00 uur via telefoonnummer 023 7891777 of via frontofficejgz@vrk.nl

Kijk ook eens op de GGD jongerenwebsite www.jouwggd.nl