

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

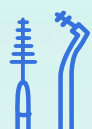
Let op deze waarschuwingssignalen

- 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 interdental 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 meerdereweken 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



Literatuurlijst

• MSD Manuals. (s.f.). Halitosis (Trastornos odontológicos: síntomas de los trastornos bucales y dentales). MSD Manuals. <https://www.msdmanuals.com/es/professional/trastornos-odontolog%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>