TANDARTSPRAKTIJK
DIEVER



Patiëntinformatie · Klachten herkennen

Slechte adem

Oorzaken en wat echt helpt

Een slechte adem merkt u zelf vaak niet, uw omgeving wel. Meestal komt de geur uit de mond zelf. Dat is goed nieuws, want dan is er vaak iets aan te doen.

Kruisstraat 2 · 7981 AR Diever
0521 - 59 28 90 · tandartspraktijkdiever.nl

Hoe weet u of u een slechte adem heeft?

Uw eigen adem ruikt u slecht. Een vieze smaak in de mond zegt ook weinig. De eenvoudigste manier is het te vragen aan iemand die u vertrouwt. Ook uw tandarts kan het beoordelen.

Een tijdelijke geur na knoflook, ui, koffie, alcohol of roken is normaal. Die verdwijnt vanzelf. Een blijvende slechte adem heet halitose. Die gaat niet vanzelf over.

Waar komt de geur vandaan?

Bijna altijd zit de oorzaak in de mond. Bacteriën breken daar resten van eten en slijm af. Daarbij ontstaan zwavelgassen die onaangenaam ruiken. De belangrijkste bronnen zijn:

- tongbeslag: een laagje bacteriën en etensresten achter op de tong
- ontstoken tandvlees en tandplak tussen de tanden en kiezen
- een ontstoken tand of kies of een gaatje waar eten in blijft zitten
- een kunstgebit of beugel die niet goed wordt schoongemaakt
- een droge mond, bijvoorbeeld door medicijnen of door te ademen door de mond

Kan het ook ergens anders vandaan komen?

Soms wel. Een ontsteking in de keel, de neus of de neusbijholtes kan een geur geven. U ruikt dan vaak ook uit de neus. Ook sommige ziekten, zoals diabetes die niet goed is ingesteld, kunnen de adem veranderen. De maag is bijna nooit de oorzaak.

Vindt uw tandarts in de mond geen oorzaak, dan adviseren wij u naar de huisarts te gaan. Die kan u zo nodig verwijzen naar een KNO-arts.

Hoe maakt u uw tong schoon?

Een tongreiniger of tongschraper werkt beter dan een tandenborstel. U koopt hem bij de drogist. Maak uw tong bij voorkeur ’s ochtends en ’s avonds schoon.

1. **Tong uitsteken.** Steek uw tong zo ver mogelijk uit.
2. **Achteraan beginnen.** Zet de reiniger zo ver mogelijk achter op uw tong en druk licht. In het begin kunt u kokhalzen. Dat wordt minder als u het vaker doet.
3. **Naar voren trekken.** Trek de reiniger rustig naar voren. Doe dit in het midden en aan beide zijkanten van de tong.
4. **Herhalen en afspoelen.** Spoel de reiniger af en herhaal dit een paar keer. Spoel daarna uw mond met water.

Wat kunt u zelf doen?

- Poets twee keer per dag twee minuten met fluoridetandpasta.
- Maak elke dag de ruimtes tussen uw tanden schoon.
- Maak ’s ochtends en ’s avonds uw tong schoon.
- Drink genoeg water, vooral als uw mond droog aanvoelt.
- Maak een kunstgebit of beugel elke dag schoon.
- Rookt u? Stoppen helpt. Hulp vindt u bij uw huisarts of op Ikstopnu.nl.

Wanneer belt u ons?

- De slechte adem blijft, ook als u uw tong en tanden goed schoonhoudt.
- Uw tandvlees bloedt of is gezwollen.
- U heeft een vieze smaak of pijn bij een tand of kies.
- U twijfelt of u een slechte adem heeft en wilt het laten beoordelen.

Spoed buiten openingstijden? Bel 0900 - 8602.

Veelgestelde vragen

Helpt een mondspoelmiddel?

Een gewoon mondspoelmiddel verfrist maar kort. Er zijn middelen die speciaal zijn gemaakt tegen een slechte adem. Die kunnen helpen naast het schoonmaken van tong en gebit. Vraag ons welk middel geschikt is.

Moet ik harder of vaker poetsen?

Nee. Harder poetsen helpt niet tegen een slechte adem en kan uw tandvlees beschadigen. Grondig poetsen, tussen de tanden schoonmaken en de tong reinigen helpt wel.

Hebben ouderen vaker een slechte adem?

Ouderen hebben vaker tongbeslag en een drogere mond, bijvoorbeeld door medicijnen. Daardoor komt een slechte adem vaker voor. Dezelfde tips helpen.

Tandartspraktijk Diever

Uw tandarts in het centrum van Diever

Wij bekijken uw tong, tandvlees en gebit en zoeken zo naar de oorzaak. Vinden we in de mond geen verklaring, dan bespreken we met u welke vervolgstap past.

Zo verloopt uw afspraak

1. **U vertelt wat er speelt.** Een klacht, een vraag of gewoon de controle. Daar beginnen we.
2. **We onderzoeken en leggen uit.** U hoort direct wat we zien en of er iets moet gebeuren.
3. **U krijgt opties en kosten.** Bij een grotere behandeling krijgt u de stappen, alternatieven en kosten vooraf op papier.
4. **U beslist zelf.** Daarna plannen we de behandeling en de nazorg.

Alles onder één dak

Algemene tandheelkunde, implantologie en een eigen tandtechnisch lab zitten in hetzelfde pand. Tandarts en technicus stemmen vorm, kleur en pasvorm samen af.

Mijn vragen voor de tandarts

Schrijf op wat u wilt vragen. Neem deze folder mee naar uw afspraak.

Mijn afspraken

Kunt u niet komen? Zeg uw afspraak minimaal 48 uur van tevoren af.

Datum en tijd	Bij wie	Waarvoor

TANDARTSPRAKTIJK
DIEVER

In het kort

- De oorzaak zit meestal in de mond: tongbeslag of ontstoken tandvlees.
- Mintjes, kauwgom en sprays verbergen de geur maar kort.
- Dagelijks de tong schoonmaken helpt vaak goed.
- De geur komt bijna nooit uit de maag.

Vragen? We denken graag mee.

Tandartspraktijk Diever

Telefoon	**0521 - 59 28 90**
Geopend	Maandag t/m donderdag 08:00 – 16:30 uur, vrijdag op afspraak
Adres	Kruisstraat 2, 7981 AR Diever
Spoed	Buiten openingstijden: 0900 - 8602

Lees meer online
Scan de code of ga naar tandartspraktijkdiever.nl/slechte-adem.html. Daar vindt u ook veelgestelde vragen.