

# Mondgeur

## Uitleg en behandeling

Iedereen heeft weleens last van mondgeur. Vooral 's morgens bij het wakker worden, kan de adem onfris ruiken. Meestal verdwijnt die geur nadat u hebt gegeten en gedronken of als u uw tanden poetst, maar dat is niet altijd zo. Sommige mensen hebben de hele dag een slechte adem. Dat noemen we halitose. In deze folder leest u over mogelijke oorzaken van mondgeur en wat eraan te doen is.

### Oorzaken halitose

Mondgeur kan op verschillende manieren ontstaan. In 80% van de gevallen is de oorzaak in de mond te vinden:

#### Gebit

Vieze mondgeur kan ontstaan door een slecht gebit. Bijvoorbeeld door:

- slechte mondhygiëne oftewel slechte verzorging van het gebit/kunstgebit
- problemen met het tandvlees
- slecht aansluitende vullingen, kronen of bruggen
- een verstoorde balans in de mondholte, door te weinig speeksel

#### Tong

Bacteriën op het achterste deel van de tong kunnen ook de oorzaak zijn. Bacteriën leven van onder andere eiwitten uit ons voedsel. Zelf produceren bacteriën vies ruikende gassen, zoals zwavelgassen. Bacteriën kunnen ook een wit/gele of bruine aanslag op de tong vormen, die niet fris ruikt.

#### Keelamandelen

Bij ontsteking van de keelamandelen, kunnen spleten ontstaan in het weefsel van de keelamandelen. In die spleten kunnen witte brokjes ontstaan. Ze bestaan uit voedselresten, ontstekingsmateriaal en afgestoten weefsel van de keelamandel. Als het zich ophoopt in de spleten, geeft dat een vieze geur. Soms helpt goede mondhygiëne om de klacht te verminderen. Wat echt helpt, is het weghalen van de keelamandelen met een operatie.

#### Neusamandel

Als de neusamandel ontstoken is, kan er pus vrijkomen. Dat geeft een vieze geur.

## Algemeen

De hierboven genoemde factoren kunnen erger worden door bepaalde eetgewoonten, alcohol en roken. Ook kan een verstoorde afweer in het lichaam invloed hebben. Daarnaast lijkt er een verband te zijn tussen halitose en stress.

## Behandelingen van mondgeur

Als de oorzaak voor de mondgeur inderdaad in de mond ligt, kunnen de volgende opties mogelijk helpen:

### Mondhygiëne

Om uw gebit gezond te houden, is het belangrijk om uw tanden goed te poetsen. Een gezond gebit met gezond tandvlees bevat minder gasvormende bacteriën.

### Tandarts

Ontstaat halitose door problemen met uw gebit? Bezoekt u dan een tandarts en/of mondhygiëniste. Zij kunnen u verder helpen.



*Tongschraper*

Als een tongprobleem reden is voor halitose, is dat eenvoudig op te lossen: met een tongschraper schraapt u de witte/gele laag van de tong. Een tongschraper koopt u bij de apotheek. U kunt er ook een zachte tandenborstel voor gebruiken. Net als tandenpoetsen zou het schoonmaken van de tong een gewoonte moeten zijn.

### Mondwater

Spoelen met mondwater kan helpen slechte bacteriën in de mond te doden. Mondwater is vrij verkrijgbaar bij de apotheek. Lees altijd goed de gebruiksaanwijzing.

## Uw vragen

Voor vragen kunt u contact opnemen met de polikliniek KNO. De medewerkers van de polikliniek KNO zijn op werkdagen van 8:30 tot 16:30 uur bereikbaar op telefoonnummer: 072 - 548 3150.