



# Halitose – tandheelkunde

Informatie voor patiënten

# Halitose – tandheelkunde

INLEIDING	5
WAT VEROORZAAKT HALITOSE?	6
WAAR ONTSTAAT HALITOSE?	6
WAT KAN NOG AANLEIDING GEVEN TOT HALITOSE?	10
OORZAKEN IN DE ALGEMENE GEZONDHEID	12
HALITOFOBIE OF DENKBEELDIGE ADEMGEUR	13
WAT KUNT U ER AAN DOEN?	13
WAT KAN TIJDELIJK VOOR EEN FRISSERE ADEM ZORGEN?	17
HOE VERLOOPT EEN HALITOSECONSULTATIE?	19
CONTACTGEGEVENS	20

## Inleiding

Een frisse adem is iets wat iedereen wel wenst. Nochtans krijgen veel mensen te maken met halitose, een slechtruikende adem. De invloed hiervan op het werk- en privéleven is niet te onderschatten.

De meeste personen die met halitose kampen, zijn zich er zelf niet van bewust. Het is immers moeilijk om de eigen adem op een objectieve manier te evalueren. De omgeving merkt het wel, maar door het taboe dat rond een slechte adem hangt, maakt zij er zelden opmerkingen over. Daardoor lopen mensen vaak te lang rond met hun probleem.

Halitose ontstaat meestal vanuit de mond en niet – zoals vele mensen geloven – vanuit de maag. De oorzaak wordt bij voorkeur eerst in de mond gezocht.

Sinds 1994 bestaat er in UZ Leuven een multidisciplinaire halitoseconsultatie. Tijdens deze consultatie wordt de adem op een objectieve manier geanalyseerd en wordt de oorzaak van de halitose achterhaald. Ervaring leert dat, na een juiste diagnose, de behandeling meestal eenvoudig is.

In deze brochure vindt u meer informatie over het thema halitose, de oorzaken en oplossingen.

## WAT VEROOorzaakt HALITOSE?

De mond, de neus en de keel zitten vol met bacteriën. Deze bacteriën leven meestal in een ecologisch evenwicht en hebben meer positieve dan negatieve uitwerkingen op de mens. Ze overleven op afvalproducten in de mondholte, zoals voedselresten, afgestorven epitheelcellen, componenten van het speeksel, ...

Zoals dit ook het geval is bij de menselijke stofwisseling, ontstaan hierbij eindproducten die uitgescheiden moeten worden. De anaërobe bacteriën (die zonder zuurstof leven) produceren onder andere zwavel als eindproduct. Dat gas wekt dikwijls een slechtruikende adem op.



De grote boosdoeners zijn dus deze **anaërobe bacteriën**. Aangezien ze niet van zuurstof houden, zullen we ze terugvinden op plaatsen die onbereikbaar zijn voor zuurstof.

## WAAR ONTSTAAT HALITOSE?

### De maag? Zeer zelden.

Men denkt vaak onterecht dat de maag een slechte adem veroorzaakt, met vele onnodige maagonderzoeken en -medicatie tot gevolg. In

werkelijkheid is de maag slechts bij enkele patiënten de boosdoener, doordat het afsluitingsmechanisme tussen maag en slokdarm niet goed functioneert. Dat geeft aanleiding tot zure oprispingen die de slokdarmwand kunnen irriteren. Er ontstaat dan een ontsteking waarbij halitose een symptoom is.

### De keelholte? Zelden.

Keelontstekingen hebben meestal een bacteriële oorsprong. De bacteriën kunnen slechtruikende stoffen produceren. Omdat de keelholte in verbinding staat met de neus en de mond kan een keelontsteking voor halitose zorgen. Dit gebeurt slechts zelden en de slechte adem is meestal van voorbijgaande aard.

### De amandelen? Niet zo zelden.

Wanneer de amandelen ontstoken zijn, zwellen ze op. Door de grotere oppervlakte kunnen er meer bacteriën op leven, wat tot halitose kan leiden.

Het is echter niet aangeraden om de amandelen preventief te laten verwijderen. Dit biedt enkel bij frequente ontstekingen een oplossing. Consulteer eerst een neus-, keel- en oorspecialist.

Kleine steentjes (verkalkte bacteriën) die vanuit de amandelen in de mond terechtkomen, verspreiden mogelijk een zeer onaangename geur. Gelukkig zorgen de steentjes zelden voor een langdurig slechte adem.

## De tanden? Redelijk vaak.

De tanden zijn meer dan eens de oorzaak van halitose. Hierbij denken we vooral aan diepe cariës, slecht aanpassende vullingen, kronen, bruggen, ... In al deze randspleten kunnen zich anaërobe bacteriën en voedselresten schuilhouden die voor een onfrisse adem zorgen.

Een regelmatige check-up bij de tandarts en een goede mondhygiëne zijn dus een must!

Daarnaast moeten gebitsprothesen dagelijks zorgvuldig gereinigd worden om een slechtruikende adem te vermijden. Onzorgvuldig gereinigde prothesen zijn immers een risicofactor voor schimmelinfecties.

## Tandvleesontsteking of parodontitis? Vaak.

Een onbehandelde **tandvleesontsteking** (gingivitis) leidt soms tot parodontitis. Dit is een ontsteking van het tandvlees dat ook het bot rondom de tanden aantast. Hierbij zakt het botniveau en ontstaan er verdiepte tandvleeszakken (dit is een ruimte tussen tand en tandvlees). In deze tandvleeszakken krijgen de anaërobe bacteriën de kans om zich ongestoord te vermenigvuldigen. Zij zitten immers veilig in de tandvleeszakken geborgen, waar de tandenborstel geen toegang tot heeft.



**Parodontitis** is meestal pijnloos en laat zich herkennen aan sterk bloedend tandvlees. Ga te rade bij uw tandarts. Bij ernstige parodontale ontstekingen kan het advies van een gespecialiseerde tandheelkundige (parodontoloog) gewenst zijn.

## De Tong? Meestal!

De tong heeft een zeer grote oppervlakte. In de groeven en nissen die op de tongrug aanwezig zijn, kunnen zich een enorm groot aantal bacteriën vestigen. Nergens in de mond vindt men zoveel bacteriën als op de tong.

Samen met voedselresten en afgeschilferde epitheelcellen kunnen de bacteriën er een tongbeslag vormen. Dit is zichtbaar als een witgeel laagje dat vooral achteraan op de tongrug behoorlijk dik kan zijn. De aanwezigheid van deze bacteriën en van hun voedingsstoffen vormt een ideale bron voor halitose.



## WAT KAN NOG AANLEIDING GEVEN TOT HALITOSE?

Naast de typische oorzaken van halitose die hierboven beschreven werden, bestaan er nog een aantal factoren die het ontstaan van een slechte adem kunnen bevorderen.

### Look en ajuin

Bepaalde bestanddelen van ajuin en/of look worden in het bloed opgenomen. Vervolgens worden ze naar de longen getransporteerd waarna ze in de adem terecht komen. Eens de stoffen uit het lichaam weggeruimd zijn, verdwijnt de slechte adem spontaan, maar bij sommige mensen kan het effect van deze voedingsstoffen tot twee dagen later nog merkbaar zijn.



### Roken

Bij roken worden de inhalatiestoffen van de sigaret via de mond en de keel in de longen gezogen en via dezelfde weg terug uitgeblazen. Sommige van die stoffen blijven aan de slijmvliezen plakken. Hierdoor kan de adem uren tot dagen naar rook ruiken. Dit wordt een rokersadem genoemd.

### Droge mond

Een droge mond geeft veel makkelijker aanleiding tot halitose dan een mond die goed voorzien is van speeksel. Immers, de stoffen die voor halitose zorgen, worden in het speeksel verdund, opgelost en weggespoeld. Bij weinig speeksel komen de slechtriukende gassen gemakkelijk vrij om zo een onaangename geur te vormen.

Een gebrek aan speeksel of de afwezigheid ervan wordt xerostomie genoemd. Bij het ouder worden, wordt automatisch minder speeksel geproduceerd. Dit is een natuurlijk proces.

Daarnaast bestaan er ook andere factoren die een droge mond bevorderen zoals bepaalde medicatie (antidepressiva, slaapmiddelen), ademen door de mond in plaats van de neus, snurken, roken, koffie, alcohol, stress, ...

### Ochtendhalitose

Bij het ontwaken hebben heel wat mensen last van een slechte adem. Door de afname van speekselproductie gedurende de nacht wordt er een stilstaand milieu gecreëerd. Soms wordt er onbewust met de mond open geslapen, waardoor hij nog verder uitdroogt. Deze factoren bevorderen het ontstaan van halitose.



### Onregelmatig eetpatroon

Een lege maag kan tot een slechte adem leiden. Daarom is het belangrijk om regelmatig te eten. In principe mag er maximaal drie tot vier uur tussen twee maaltijden zitten. Een tussendoortje kan wonderen doen.

## OORZAKEN IN DE ALGEMENE GEZONDHEID

Hierbij onderscheiden we het volgende: diabetes, trimethylaminurie, lever- en nierfalen en de invloed van de hormoonspiegel.

Bij een niet-gereguleerde diabetes worden bepaalde moleculen gevormd in het bloed die zich ook kunnen vrijzetten in de longen. Dit leidt tot een eerder fruitige geur.

Trimethylaminurie is een zeldzame erfelijke aandoening waarbij alle lichaamsvochten – dus ook de adem – een visachtige geur krijgen.

Leverfalen leidt tot opstapeling van ammonium. Dit bereikt het bloed via de longen en wordt vervolgens uitgeademd, waarbij de adem precies de geur krijgt van rotte eieren.

Nierfalen leidt tot een verhoogd gehalte aan ureum in het bloed. Dit uit zich ook in de uitgeademde lucht die wordt waargenomen als een visgeur of een geur van rottende appels.

Ten slotte kunnen vrouwen door een veranderde hormoonspiegel net voor de eisprong of voor het begin van de menstruatie last hebben van halitose.

Deze oorzaken zijn echter eerder zeldzaam.

## HALITOFOBIE OF DENKBEELDIGE ADEMGEUR

Sommige patiënten die op de halitoseadviezen komen, denken dat ze halitose hebben, maar hebben het helemaal niet. Ze vermoeden dit omdat ze een slechte smaak in de mond hebben. Een slechte smaak is echter niet altijd gelinkt aan een slechte adem.

Andere patiënten baseren zich op het gedrag van mensen uit de omgeving: het aanbieden van kauwgom of muntjes, mensen die een stapje achteruit zetten of toevallig aan hun neus wrijven, ... Het kan allemaal verkeerd geïnterpreteerd worden en leiden tot halitofobie, een ingebeeelde ademgeur.

Halitofobie kan een sterke invloed hebben op het sociale leven en de emotionele toestand van de patiënt. Een echte halitofobiepatiënt kan vaak geholpen worden dankzij een juiste aanpak. De negatieve resultaten van enkele meettoestellen die een minder frisse adem direct opsporen, helpen hierbij duidelijk.

## WAT KUNT U ER AAN DOEN?

De sleutel tot een frisse adem is de bestrijding van anaërobe bacteriën.

## Tongschraperen

Het gebruik van de tongschraper is nog niet algemeen verspreid. Nochtans bestaan er verschillende soorten tongschraperen die variëren in vorm, grootte, materiaal en hardheid. Een optimale tongschraper bestaat niet. De keuze moet op het individu gebaseerd worden. Vraag advies aan uw tandarts.

De techniek is voor alle soorten dezelfde:

- X Steek de tong uit, neem die vast met een gaasje/washandje/ handdoek en trek ze zo ver mogelijk naar buiten.
- X Adem rustig door de neus.
- X Plaats de tongschraper zo ver mogelijk achteraan op de tong met een lichte druk, zodat de tong platter wordt.
- X Trek nu de schraper zachtjes maar snel naar voren. Zorg ervoor dat die volledig in contact is met de tong.
- X Herhaal deze beweging een vijftal keer. Tussendoor mag de schraper afgespoeld worden.
- X Zorg ervoor dat de tong over de hele breedte wordt ge-poetst. Als u een smalle tongschraper gebruikt, kan het zijn dat u de delen opzij apart moet schraperen.
- X Doe dit tot tweemaal per dag.



Een veelvoorkomend probleem bij tongschraperen is de kokhalsreflex. Dat gebeurt vooral in het begin bij het schraperen. Als u deze hinder ondervindt, begin dat niet helemaal achteraan op de tong, maar schraap geleidelijk aan telkens een stukje verder naar achteren. Na verloop van tijd zal de kokhalsreflex afnemen.

Het kan ook helpen om de tongschraper met lauwwater nat te maken of om niet op een nuchtere maag te schraperen.

## Tandenpoetsen

In een gezonde situatie moet het tandvlees mooi roze zijn en vast aanvoelen. Het zou niet mogen bloeden bij aanraken of tandenpoetsen, want dit kan een teken zijn van ontsteking (gingivitis). Om ontsteking te voorkomen, moet het gebit vrij zijn van plaque. Poets daarom uw tanden op een correcte manier met behulp van een manuele of een elektrische tandenborstel. Let er op dat alle vlakken (buitenzijde, binnenzijde, maalvlak) van elke tand gereinigd worden.



Daarnaast is het belangrijk dat u ook tussen de tanden poetst met floss, driehoekige tandenstokers of interdentaal borsteltjes.



Vraag uw tandarts naar de correcte poetstechniek.

### Regelmatige controle bij de tandarts/parodontoloog

Om een gezonde mond te verkrijgen en te behouden, is regelmatige controle bij de tandarts een must. Hij controleert de tanden op cariës, slecht zittende vullingen, kronen en/of bruggen en parodontitis en verwijdert het aanwezige tandsteen. Hij helpt en motiveert u om er een goede mondhygiëne op na te houden. Bij een ernstige ontsteking van het tandvlees is het advies van een parodontoloog aangewezen.

### Huisarts en/of specialist

Soms ligt de oorzaak van halitose niet in de mond, maar elders in het lichaam. Hierbij kan uw huisarts en/of specialist u verder helpen.

## WAT KAN TIJDELIJK VOOR EEN FRISSERE ADEM ZORGEN?

De middelen die hieronder besproken worden, zorgen tijdelijk voor een frissere adem. Ze pakken echter de ware oorzaak niet aan, maar camoufleren. Dit betekent dus dat de slechte adem terugkeert van zodra het product is uitgewerkt.

### Kauwgum en muntjes

In deze producten zitten stoffen als munt, chlorophyl en anijs. Die stoffen onderdrukken tijdelijk een slechte adem. Het effect is meestal na een aantal minuten uitgewerkt.

### Mondspoelmiddelen

Ook in bepaalde mondspoelmiddelen zitten stoffen als munt, chlorophyl en anijs. Voor deze spoelmiddelen geldt hetzelfde: de slechte adem zal snel terugkeren.

**Voorbeelden:** Colgate en Aquafresh

Mondspoelmiddelen op basis van onder andere chloorhexidine, essentiële oliën, fluorides en/of cetylpyridiniumchloride bezitten een antibacteriële eigenschap. In combinatie met een goede mondhygiëne, vertragen zij de vermenigvuldiging van bacteriën.

Aangezien ze een aantal nevenwerkingen hebben zoals verkleuring van de tanden en mogelijke smaakstoornissen, worden ze meestal

slechts gedurende beperkte periodes gebruikt.

**Voorbeelden:** Perio Aid, Corsodyl en Meridol

Mondspoelmiddelen die ook nog zink bevatten, hebben de capaciteit om de vluchtige zwavelcomponenten die door de bacteriën gevormd worden, te binden. Hierdoor komen ze niet meer in de adem terecht, wat tijdelijk voor een nog frissere adem zorgt. Ook dat effect is tijdelijk.

**Voorbeelden:** Halita, Vitis en Meridol Halitosis

### Antibiotica

Bestaat er een antibioticum dat halitose definitief aanpakt? Het antwoord op deze vraag luidt duidelijk 'neen'. Antibiotica elimineren tijdelijk de bacteriën in de mond, maar na verloop van tijd (meestal al na enkele dagen) komen de bacteriën gewoon terug. Sterker nog, doordat ook heel wat goede bacteriën door het antibioticum verwijderd werden, krijgen de halitosebacteriën de kans om zich ongestoord te vermenigvuldigen.

## HOE VERLOOPT EEN HALITOSE-CONSULTATIE?

**Vóór uw halitoseconsultatie krijgt u volgende raadgevingen:**

- X Neem geen antibiotica gedurende de drie weken voorafgaand aan de consultatie;
- X Eet geen look, ajuin, sterke kruiden gedurende de twee dagen voorafgaand aan de consultatie;
- X Rook niet en drink geen alcohol op de dag voorafgaand aan de consultatie;
- X Drink geen koffie, gebruik geen muntproducten en gebruik geen parfum op de dag van de consultatie;
- X Het is niet nodig om nuchter te zijn op de dag van de consultatie.

De consultatie zelf start met een aantal vragen over de klachten, de algemene gezondheid, het gebruik van medicatie en de mondhygiënegewoonten.

Vervolgens wordt nagegaan of er al dan niet een slechte adem aanwezig is en in welke mate. Dat gebeurt op drie verschillende manieren. Twee afzonderlijke toestellen analyseren de adem op een objectieve manier en daarnaast ruikt de clinicus zelf aan de adem.

Daarop volgt het klinisch onderzoek. Zoals bij de tandarts wordt de mond grondig onderzocht op ontstekingen, cariës, tongbeslag, ... Indien nodig wordt een staaltje van het tongbeslag of de plaque op de tanden onder de microscoop gelegd.

Als uit de vragenlijst en het klinisch onderzoek blijkt dat de oorzaak niet in de mond ligt, wordt u doorverwezen naar een neus-, keel- en oorarts of een gastro-enteroloog.

Eens de oorzaak van de halitose gekend is, wordt er een individueel behandelingsplan opgesteld. Een slechte adem kan in de meeste gevallen op een eenvoudige manier opgelost worden.

### CONTACTGEGEVENS

**Tandheelkunde**  
afdeling parodontologie  
UZ Leuven campus Sint-Rafaël  
Kapucijnenvoer 33  
3000 Leuven  
tel. 016 33 24 83

### NOTITIES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

© januari 2010 UZ Leuven

Overname van deze tekst is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie:

Deze tekst werd opgesteld door de afdeling parodontologie in samenwerking met de dienst communicatie.

Verantwoordelijke uitgever

UZ Leuven

Herestraat 49

3000 Leuven

Tel. 016 34 49 00

[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

700078



## Mixed Sources

Productgroep uit goed beheerde bossen  
en andere gecontroleerde bronnen.  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org) Cert no. CU-COC-809718-E  
© 1996 Forest Stewardship Council