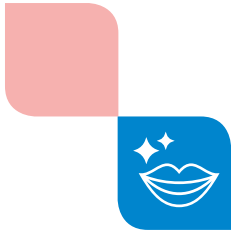




Informatie van uw tandarts

Slechte adem (halitose)





Slechte adem?

De helft van de Nederlanders heeft hier wel eens last van.



Een slechte adem is een vervelend probleem, dat u zelf maar moeilijk kunt waarnemen. U bent grotendeels afhankelijk van iemand die u erop attendeert. Helaas zijn er maar weinig mensen die dit durven te zeggen.

Wat is de oorzaak?

Een slechte adem komt niet door het eten van kruidig voedsel, roken of koffie drinken. Iedereen heeft bacteriën in de mond. Sommige bacteriën helpen de mond gezond te houden, andere bacteriën produceren zwavelgassen. Bacteriën kunnen zich door het ruwe oppervlakte van de tongrug makkelijk hechten. Wanneer deze bacteriën in contact komen met de voedselresten, produceren zij stinkende zwavelgassen.

Zo'n 92% van de mensen durft niet aan een bekende te melden dat hij of zij een slechte adem heeft.

Oplossingen

1. Poets uw tanden twee keer per dag, twee minuten lang.
2. Maak elke dag tussen de tanden en kiezen schoon met flossdraad, een tandenstoker of een rager.
3. Reinig uw tong met een zachte tandenborstel en/of tong-schraper.
4. Ga minimaal één keer per jaar naar de tandarts of mondhygiënist voor controle en een gebitsreiniging.
5. Maak eventueel gebruik van een spoelmiddel waar een werkzame stof in zit, zoals Halita en CB12.
6. Drink voldoende om een droge mond te voorkomen.
7. Eet gezond, gevarieerd en vezelrijk.



Doe de ademtest

Aangezien het lastig is om te merken of u een slechte adem heeft, kunt u er op de volgende manier achterkomen:

1. Lik met het achterste deel van uw tong over uw pols.
2. Laat dit iets opdrogen.
3. Ruik eraan.
4. De geur die u ruikt, komt overeen met de geur van uw adem.

Heeft u na het lezen van de informatie nog vragen? Vraag het uw tandarts of mondhygiënist.

