



Richtlijnen bij slechte mondgeur

Mensen met een permanente of tijdelijke slecht adem (halitose genoemd) komen meer voor dan gedacht (meer dan 20% van de bevolking). De oorzaken hiervoor kunnen velerlei zijn zoals vluchtige zwavelverbindingen die door bacteriën van de mondflora afgescheiden worden, maar ook gekruid eten, knoflook, ui, alcohol, koffie, roken, bepaald dieet of ontstoken tandvlees en gaatjes.

Helaas bestaat er geen wondermiddel dat de slecht mondgeur wegneemt.

Bij Esthedentalplus kunnen we u echter onderstaande richtlijnen meegeven die in de meeste gevallen de halitose zullen wegnemen.

1. **Mondverzorging:** Laat een uitgebreide gebitcontrole doen. Alle cariës (gaatjes) of slecht aanzittende vullingen dienen behandeld te worden. Ook tandsteen dient verwijderd te worden.
2. **Mondhygiëne:** Zeer uitgebreid en volgens de juiste methode poetsen is een absolute voorwaarde die minstens tweemaal (liefst driemaal) daags dient te gebeuren. Een elektrische tandenborstel verdient hierbij de voorkeur op een handtandenborstel. Ontstoken, bloedend, tandvlees (gingivitis) dient behandeld te worden. Bij verregaandere problemen (parodontitis) is het ingrijpen van een parodontoloog noodzakelijk. Dit kan ook bij Esthedentalplus gebeuren.
3. **Tongschraper:** Veel bacteriën die zwavelhoudende gassen produceren bevinden zich op de tongrug en dienen daar dus best verwijderd te worden. Dit gebeurt best m.b.v. een tongschraper, maar kan ook door de tong te borstelen met de tandenborstel. (tongschrapers zijn te verkrijgen in de apotheek maar ook bij Esthedentalplus)
4. **Flossen:** Ook tussen de tanden, onder het tandvlees blijven vaak bacteriën zitten die zwavelgassen produceren. Daarom is ook dagelijks flossen met tandzijde aangewezen.
5. **Mondspoelingen:** Bepaalde mondspoelmiddelen verminderen ook doelmatig zwavelproducerende bacteriën, zoals Listerine of Meridol Halitose of beter nog, het nieuwste product op de markt: CB12. Doe dit liefst 2 tot 3 maal per dag. (gedurende 1 minuut)
6. **Medicatie:** Tenslotte is er ook medicatie op de markt die zich in de slokdarm opstapelt en de slechtgeurende componenten aan de basis uitschakelen. Deze medicatie, zoals bv. Opt – O – Dor kan bij de apotheek verkregen worden; 1 tot 3 tabletten innemen met water, liefst meermaals per dag. (opgelet; niet voor kinderen, zwangere vrouwen en borstvoeding)

Bij het navolgen van deze richtlijnen sluit je halitose zo goed als zeker uit.

Veel succes

