



## Richtlijnen bij slechte adem

Hoewel er weinig dingen zo vervelend zijn als een permanente of tijdelijke slechte adem (halitose genoemd), komt het meer voor dan gedacht (meer dan 25% van de bevolking). Uiteraard kan een slechte adem het gevolg zijn van voedsel (ui, knoflook, kruiden, roken,..) maar heel vaak ligt de oorzaak bij tandvleesproblemen of bacteriën in de mond. Helaas bestaat er geen wondermiddel dat de slechte mondgeur wegneemt. Bij Esthedentalplus kunnen we u wel 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) per dag dient te gebeuren. Een elektrische tandenborstel heeft 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. Ook mondhygiënist staan bij Esthedentalplus klaar voor u om met raad en daad bij te staan.
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. (tongschraper 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. Een alternatief is het reinigen tussen de tanden (onder het tandvlees) met ragers of soft picks (ook bij Esthedentalplus te verkrijgen).
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)

Wij bewaren je glimlach!  
Team Esthedentalplus

### **ESTHEDENTALPLUS REGIO BREE**

Toleikstraat 3/1/1  
3960 Bree  
+32 (0)89 23 69 24

### **ESTHEDENTALPLUS MAASREGIO**

St. Barbarastraat 20  
3630 Maasmechelen  
+32 (0)89 25 29 26

### **ESTHEDENTALPLUS MIDDEN-LIMBURG**

Weg naar Opoeteren 60  
3660 Opglabbeek  
+32 (0)89 85 70 25

### **ESTHEDENTALPLUS QUARTIER BLEU**

Gelatineboulevard 2/2.05  
3500 Hasselt  
+32 (0)11 74 60 40

esthedentalplus.be

