

We praten makkelijker over sex

Het moet niet gekker worden: een spreekuur waar je terecht kunt om je slechte adem te laten ruiken. Maar voor mensen die er last van hebben is de halitose-poli een uitkomst.

dan over een slechte adem

'Eh mevrouw, misschien wat vervelend om te zeggen, maar u heeft nogal last van halitose.'

'Waarvan zegt u?'

Niet veel mensen zullen deze term kennen, en als ze hem al kennen zullen ze het niet zo snel tegen een ander zeggen. Halitose is een ander woord voor een slechte adem. Ga dat maar eens aan je buurvrouw vertellen.

Met een beetje 'geluk' heb je een partner of familielid die je op de hoogte brengt van het feit dat je niet zo fijn uit je mond ruikt. Collega's of vriendinnen zullen het niet snel doen. Het heeft toch iets gênants. Halitoloog dr. Edwin Winkel noemt het zelfs 'het laatste taboe': 'We praten makkelijker over sex dan over een slechte adem, terwijl de oplossing juist begint bij het bespreekbaar maken. Als je het niet weet van jezelf, kun je ook niks doen.'

Tandarts-parodontoloog dr. Edwin Winkel startte eind jaren 90 een speciaal spreekuur voor mensen met halitose, op de kliniek voor Parodontologie Amsterdam (KvPA). Sinds 2006 houdt hij als halitoloog ook eens per week spreekuur bij het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG).

Sommige patiënten komen huilend de praktijk binnen, zijn ontzettend onzeker en durven nauwelijks nog met mensen te praten. De meesten kampen al jaren met hun probleem. 'Ik had hier een keer een zakenman die een extra tafel tussen zijn bureau en dat van zijn collega had laten zetten, zodat z'n gesprekspartner hem niet zo snel zou kunnen ruiken. Veel mensen weten niet wat ze eraan kunnen doen. Ze nemen de hele dag kauwgom of pepermunt, laten hun amandelen knippen of

gaan naar een internist om hun maag na te laten kijken. Er wordt al gauw gedacht dat een vieze lucht uit de maag komt. Maar niets is minder waar. Vrijwel altijd ligt de hoofdoorzaak in de mond. Sterker nog: de maag heeft er helemaal niets mee te maken.'

Een slechte adem kan ook door de longen of keel-, neus- en oorproblemen komen. Alles wat in het bloed komt, wordt via de longen uitgewasemd. Dat geldt ook voor bepaalde medicijnen en voedingsstoffen met een sterke geur. Een knoflooklucht komt dus niet uit de maag, maar bereikt via ons bloed de longen. Die geur kan alleen maar vermeden worden door geen knoflook te eten.

Ontstekingen in KNO-holtes kunnen ook een vieze lucht uit mond en neus geven. Daarnaast bestaan er vormen van halitose die weinig voorkomen, maar veroorzaakt worden door bijvoorbeeld leverproblemen of door kwaadaardige aandoeningen van de luchtwegen. Maar in meer dan 90 procent van de gevallen komt een slechte adem door bacteriën in de mond.

'Een vieze smaak zegt overigens niks over de geur', zegt dr. Winkel. 'Iemand kan een heel vieze smaak in z'n mond hebben en toch niet uit z'n mond ruiken. En andersom geldt ook: een frisse smaak betekent niet automatisch een frisse geur. Daarom vind ik het ook zo erg dat er zo veel pepermuntjes en kauwgums te koop zijn met de claim: 'voor een frisse adem.' Misschien camoufleert het de geur een

paar seconden, maar een slechte adem krijg je er niet mee weg.'

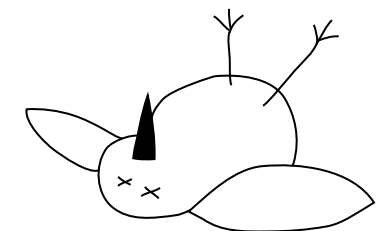
Achter op de tong zit een tongcoating, een wit-geel laagje dat uit eiwitten bestaat. Die eiwitten worden door bacteriën afgebroken en daarbij komen zwavelhoudende gassen vrij. En het zijn die gassen die zo ruiken. Waarom de een er meer last van heeft dan de ander, is niet duidelijk. Bij ouderen komt het iets vaker voor. Een verschil tussen man en vrouw is er niet. De meeste mensen die op het spreekuur van dr. Winkel komen, weten van zichzelf dat ze uit hun mond ruiken doordat meerdere mensen, meestal uit het gezin, hen erop gewezen hebben. Slechts enkelen (5 procent) hebben geen halitose, maar denken het wel te hebben en zijn er zo bang voor dat ze anderen zo veel mogelijk op afstand houden.

Op het halitose-spreekuur wordt het probleem in elk geval serieus aangepakt. Dr. Winkel neemt ruim een uur de tijd voor de patiënt. Wie op het spreekuur komt (gemiddeld tien mensen per week), moet van tevoren een uitgebreide vragenlijst invullen over medicijngebruik, eten, stress, tandproblemen, enzovoort.

En er mag acht uur van tevoren niet worden gegeten of gedronken en ook niet gepeutst of geflost. Je zou zeggen dat iedereen dan wel uit z'n mond ruikt, maar hoe sterker de geur, hoe beter de halitoloog het probleem kan analyseren. Het zal je vak maar zijn. >

2/3 van de Nederlanders durft vrienden en collega's niet op 'een dood vogeltje' te attenderen

InSiteConsulting i.o.v. Aquafresh



Geschat wordt dat **15%** van de mensen vaak uit de mond ruikt, dus niet alleen 's ochtends vroeg, bij honger of na drankgebruik

2% zou een chronisch slechte adem hebben

Ten einde raad en op zoek naar een (niet zo subtiele) hint voor een collega die uit z'n mond ruikt? Kijk op **slechteadem.info**

Eenmaal in de stoel van de halitoloog ruikt hij eerst zelf. Wanneer de geur bijvoorbeeld ook uit de neus komt van de patiënt, wijst dit al gauw op een KNO-probleem. Ook wordt het gebit gecontroleerd om te kijken of er geen tandvleesontstekingen zijn die de vieze lucht veroorzaken. Het belangrijkste voor de halitoloog is te ontdekken waar de geur vandaan komt. Daarbij maakt hij gebruik van een gaschromatograaf. Dit instrument kan verschillende soorten gassen onderscheiden. Hiermee kan dr. Winkel vaststellen of het al dan niet om een mondprobleem gaat. Een tweede hulpmiddel is de halimeter. Met behulp van een rietje kan hier lucht in worden geblazen. De halimeter meet vervolgens hoeveel zwavelgas er wordt geproduceerd. Hoe hoger de meter uitslaat, hoe meer iemand uit de mond stinkt. 'Dit apparaat maakt duidelijk of je halitose hebt of niet', legt dr. Winkel uit. 'Bij iemand die alleen 's ochtends of zo nu en dan een slechte adem heeft, zal de meter geringer uitslaan dan bij echte chronische halitose. Dat is dan meteen een bevestiging voor de patiënt. Vaak geeft de uitslag een enorme opluchting. Als uit het onderzoek blijkt dat er sprake is van een slechte adem, dan voelt de patiënt erkenning. Eindelijk is bevestigd dat er een probleem is. En iemand die het niet blijkt te hebben, maar er altijd bang voor is geweest – de halifooob – weet nu zeker dat het niet zo is. Wat dat betreft heeft het onderzoek psychologisch gezien al veel effect.'

Goed, de diagnose is halitose, en wat dan? De oplossing is heel simpel. Tenminste, als het komt door het eiwitlaagje op de tong. In het geval van KNO-, inwendige of tandvleesproblemen, word je als patiënt doorwezen naar de huisarts of specialist. Maar die kans is klein.

Het wapen tegen de tongcoating is een tongschraper én het gorgelen met een middel tegen halitose. 'Het is heel eenvoudig, maar er zijn wel wat goede instructies nodig', legt dr. Winkel uit. 'Er zijn nogal wat tongschrapers en mondspoelmiddelen op de markt die niet doen wat ze moeten doen. Ik adviseer in elk geval altijd mondwaters te gebruiken die geen alcohol

bevatten, zoals Halita. Dat is 100 procent veilig. Ook de manier van gorgelen is belangrijk. Het beste is het te doen met uitgestoken tong zodat het achterste deel van de tong in aanraking komt met de vloeistof.' Na jarenlang onderzoek heeft dr. Winkel zelf een tongschraper ontworpen, de Scrapy, die vier kanten heeft om alle tongvormen goed te kunnen reinigen. Na drie maanden gorgelen en schrapen wordt de patiënt weer terug verwacht bij de halitoloog om te kijken of de behandeling effect heeft gehad. In ruim 85 procent van de gevallen is het probleem opgelost. Een bezoek aan het spreekuur is niet nood-

'Bijna altijd ligt de oorzaak in de mond: de maag heeft er niets mee te maken'

zakelijk om een vieze adem in de kiem te smoren. Als je zeker weet dat je vaak uit je mond ruikt, dan helpt de behandeling met alleen de schraper en het spoelmiddel ook. Als je het maar goed en gedurende een lange tijd doet. Het spreekuur is vooral om erachter te komen of en in welke mate je het hebt en waardoor het komt. Maar willen we allemaal verlost worden van een slechte adem, dan moeten we beginnen met het tegen elkaar te zeggen. Een voorbeeld kunnen we nemen aan mannen die heel makkelijk tegen hun vrienden zeggen: 'Man, wat meur jij uit je mond!' Of: 'Sjonge, moet jij niet even dat dode vogeltje wegspoelen?' «

Een bezoek aan de halitoloog kost € 190, dit is inclusief de luchtanalyses. Meer info: www.kvpa.nl

Schrapers en mondspoelmiddelen kunnen o.a. gekocht worden via www.tandartsplein.nl