



Slechte adem

Een vies ruikende adem komt niet alleen voor in de laatste levensfase (palliatieve fase). Maar het komt dan wel vaker voor. Het kan allerlei oorzaken hebben zoals een ongeneeslijke ziekte, hoe het met jou en de ziekte gaat en medicijnen. Een vies ruikende adem is niet alleen vervelend voor jezelf, het heeft ook invloed op jouw contact met anderen.

Wat is slechte adem?

Je zegt dat iemand een slechte adem heeft als hij/zij uit zijn mond stinkt. Dat kan door iets heel onschuldigs komen, zoals het eten van knoflook. Maar het kan ook betekenen dat er iets niet in orde is, bijvoorbeeld met je mond, je maag, je longen of zelfs je nieren of lever.

Een slechte adem is dus niet alleen maar vervelend. Het is belangrijk om uit te zoeken waar het door komt.

Wat merk ik van slechte adem?

Het kan zijn dat je zelf ruikt dat je een slechte adem hebt, maar het kan ook dat je er niets van merkt. Je omgeving merkt het wel. Maar ze zeggen er misschien niets van, omdat ze je niet willen kwetsen. Als je twijfelt, kun je het misschien gewoon eens vragen.

Je kunt een slechte adem merken als je:

- een vieze smaak in je mond hebt of een vieze geur ruikt
- mond vies aanvoelt, zelfs na spoelen of tanden poetsen
- infecties of ontstekingen in je mond hebt
- een [droge mond](#) hebt
- [pijn in je mond](#) hebt
- moeite hebt met eten en drinken door moeilijk kauwen en [slikken](#)

Je kunt veel last hebben van een slechte adem. Zo kun je:

- minder eten en drinken waardoor je [uitgedroogd](#) of [ondervoed](#) kunt raken
- moeite hebben je mond goed te verzorgen waardoor je pijn of ontstekingen in de mond kunt krijgen
- jezelf schamen of onzeker worden
- minder contact zoeken met anderen
- eenzaam voelen
- [problemen krijgen met intimiteit en seksualiteit](#)

Oorzaken van slechte adem

Een slechte adem komt vaak door bacteriën op de tong. Deze bacteriën maken gassen die vies ruiken, vooral bij een [droge mond](#). Dan werkt de natuurlijke reiniging van de mond minder goed.

Het soort eten, maar ook roken en alcohol kunnen de oorzaak zijn van slechte adem.

Ook ontstoken tandvles of kaakbot kan een slechte adem geven. Sommige medicijnen en ziekten, zoals diabetes, kunnen dit ook veroorzaken. Als je erg ziek bent, weinig eet of drinkt, of je mond niet goed kunt verzorgen, is de kans op een slechte adem groter.

Veel bacteriën in de mond

Je kunt veel bacteriën in je mond hebben door:

- een witgele of bruine laag achter op je tong
- ernstig ontstoken tandvles (parodontitis)
- slechte verzorging van mond en tanden, waardoor etensresten blijven zitten
- afgebroken tanden of kiezen, of gaatjes
- een [droge mond](#)
- 's nachts je kunstgebit te dragen
- een kunstgebit dat niet goed wordt schoongemaakt
- keelontsteking

Eten, drinken en roken

- Sommige soorten eten, zoals knoflook, uien, vis en kaas, kunnen een slechte adem geven. Stoffen uit dit eten komen via je maag in je bloed en die adem je weer uit.
- Roken kan zorgen voor ontstoken tandvles en minder speeksel. Dit vergroot de kans op een slechte adem.
- Alcohol wordt in je mond omgezet in een stof die je kunt ruiken. Alcohol zorgt ook voor een droge mond.

Slechte adem door ziekte of medicijnen

Een slechte adem kan ook komen door:

- een ontsteking van de bijholten
- ontstekingen in de longen of neus, of langdurige neusklachten
- eten dat niet goed zakt, bijvoorbeeld door problemen met de slokdarm, maag of darmen
- slikproblemen, waardoor eten in de mond blijft zitten
- maagklachten, zoals maagzuur dat omhoog komt
- de maagbacterie
- bepaalde stoffen in het bloed door diabetes, nierziekte of leverziekte
- mondkanker, keelkanker of longkanker
- bepaalde medicijnen

Onderzoek

De dokter zal je eerst vragen stellen over je voorgeschiedenis (hoe het vroeger met je ging) en je klachten. Daarna zal de zorgverlener ruiken. Dit wordt gedaan door je 1 minuut je mond dicht te laten houden en daarna wijd te openen. Om je neus-ademgeur vast te stellen moet je je mond dichthouden en door je neus ademen. Daarna kijkt de dokter in je mond en keel.

Slechte adem: wat kan eraan gedaan worden?

Houd je tanden, tandvles en tong schoon

- Poets je tanden en kiezen elke dag goed.
- Haal etensresten weg met tandenstokers of flosdraad. Wattenstaafjes of gaasjes kunnen helpen om etensresten voorzichtig te verwijderen
- Maak je tong twee keer per dag schoon met een zachte tandenborstel of een tongschraper.
- Ga één of twee keer per jaar naar de tandarts voor controle.
- Bezoek de mondhygiënist als de tandarts dat adviseert.

Eet en drink gezond en op vaste momenten

- Eet en drink regelmatig en gezond. Tijdens eten en drinken maken bacteriën minder vieze geurtjes. Eten helpt ook om bacteriën weg te halen.
- Drink elke dag ongeveer 1,5 liter water. Neem regelmatig een slok, zodat je mond niet droog wordt.
- Probeer minder of geen alcohol te drinken. Dat is ook beter voor je gezondheid.
- Probeer of minder / geen koffie helpt.
- Eet liever geen knoflook, want dat kan je adem laten ruiken.
- Heb je problemen met slikken? [Kijk hier](#).
- Ben je veel afgevallen door ziekte? Kijk dan bij de tips op [Geen trek hebben / afvallen](#).

Kauwgom wel, pepermint niet

- Kauw op suikervrije kauwgom. Dat kan helpen tegen een slechte adem.
- Gebruik geen pepermintjes.

Stop met roken

Roken kan een slechte adem veroorzaken. Stoppen met roken kan helpen.

Let op een droge mond en ontstekingen

- Zorg dat je mond niet droog wordt.
- Gebruik je medicijnen die een [droge mond](#) geven? Vraag je arts of de medicijnen aangepast kunnen worden.
- Heb je pijn of een ontsteking in je mond? Vraag dan advies aan je tandarts of arts.

Wees voorzichtig met mondspoeling en mondspray

Gebruik liever geen mondspoeling met sterke stoffen, zoals chloorhexidine of waterstofperoxide. Doe dit alleen als je tandarts of mondhygiënist dat adviseert. Je mag wel mondwater gebruiken met natuurlijke oliën.

Gebruik geen mondspray tegen slechte adem. Deze kan zorgen voor minder speeksel. Dat is niet goed voor je mond.

Wat zijn mijn wensen?

Het is belangrijk dat je (huis)arts, je verzorgers en je naasten weten wat je voelt, ook over de frisheid van je adem. Denk niet: ach, het is maar een slechte adem, dat stelt niks voor. Het is niet alleen beter voor je gezondheid om iets aan een slechte adem te doen, het is ook prettiger voor je als je weer vrijuit kunt praten, zonder je zorgen te maken over je adem. De dokter kan je ook doorverwijzen naar een tandarts of mondhygiënist.

Over deze tekst

We hebben deze tekst gemaakt met de [richtlijn 'Mondklachten en Slikstoornissen in de palliatieve fase'](#)