



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 vervelende smaak in je mond hebt, bijvoorbeeld een bittere, zure, metaalachtige of muffe smaak
- 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 kan heel veel oorzaken hebben, zoals:

- eten hebben gegeten dat sterk ruikt, zoals: knoflook, uien, vis en kaas
- roken en alcohol
- slechte verzorging van mond en/of tanden
- een [droge mond](#)
- witgele of bruine aanslag achter op de tong (tongcoating)*.
- ontstoken tandvlees (parodontitis)
- [infecties van mond](#), neus, keel of longen
- eten dat niet kan 'zakken', bijvoorbeeld door een verstopte slokdarm, maag of dunne darm, of in de mond blijft zitten door slikproblemen
- bepaalde stoffen in je bloed door bijvoorbeeld suikerziekte of nier- of leverklachten
- bepaalde medicijnen
- tumor in de mond of keel of longkanker

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?

Als bekend is waar de slechte adem door komt, is het belangrijk om de oorzaak zo goed mogelijk aan te pakken, bijvoorbeeld door:

- je mond goed schoon te houden. Wattenstaafjes of gaasjes kunnen helpen etensresten voorzichtig te verwijderen
- je tong 2 keer per dag schoon te maken met een zachte tandenborstel of een tongschraper
- voldoende water te drinken
- medicijnen aan te passen
- geen of minder alcohol en koffie te drinken
- te stoppen met roken
- infecties en droge mond te behandelen
- speciale vloeistoffen te gebruiken om je mond te spoelen. Bespreek dit met je dokter

Het kan ook helpen om de geur en smaak minder te maken door bijvoorbeeld suikervrije mints, citroensnoepjes of kruidenwater te nemen.

De dokter kan je ook doorverwijzen naar een tandarts of mondhygiënist.

Wat kan ik of mijn naaste doen?

Je kunt zelf je mond en tong goed schoonhouden en zorgen dat je mond niet droog wordt. Verder kan je natuurlijk letten op wat je eet en drinkt, en of je rookt. Heb je toch (weer) last van een slechte adem? Vertel het dan aan je verzorgenden of je (huis)arts. Het kan lastig zijn om hierover te beginnen, maar het is belangrijk om dit wel te doen.

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.

Over deze tekst

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