bron: overpalliatievezorg.nl/lichamelijke-en-psychische-klachten/slechte-adem
datum: 21-12-2024

Slechte adem

Een vies ruikende adem komt niet alleen voor bij mensen in de palliatieve fase. Maar het komt wel váker voor. Het kan allerlei oorzaken hebben, zoals een droge mond, slechte tanden en kiezen, problemen met de maag of een tumor in de mond.

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.

Oorzaken van slechte adem

Een slechte adem kan heel veel oorzaken hebben, zoals:

- een droge mond
- slechte verzorging van mond en/of tanden
- roken en alcohol
- eten hebben gegeten dat sterk ruikt, zoals: knoflook, uien, vis en kaas
- stress
- ontstoken tandvlees (parodontitis)
- infecties van mond, neus, keel of longen
- eten dat niet kan ‘zakken’, bijvoorbeeld door een verstopte slokdarm, maag of dunne darm
- bepaalde stoffen in je bloed door bijvoorbeeld suikerziekte of nier- of leverklachten
- tumor in de mond of keel
- bepaalde medicijnen

Onderzoek

De arts zal je eerst vragen stellen over je voorgeschiedenis (hoe het vroeger met je ging) en je klachten. Daarna kijkt zij 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:

- te stoppen met medicijnen die een slechte adem veroorzaken
- geen dingen te eten die sterk ruiken, zoals knoflook
- geen of minder alcohol te drinken
- niet te roken
- infecties te behandelen (antibiotica)
- verstopping in de slokdarm, de maag of de darm op te heffen

Behandeling van de oorzaak helpt niet altijd (voldoende). Dan kan behandeling van de klachten uitkomst bieden. Dat kan op twee manieren.

1. Je mond goed te verzorgen, door:

- je lippen en mondhoeken in te vetten met vaseline
- je tanden te poetsen met een zachte tandenborstel of met een elektrische tandenborstel
- één keer per dag de ruimte tussen je tanden en kiezen goed schoon te maken met tandenstokers, ragers en/of flosdraad
- je tong te poetsen met een zachte tandenborstel, of schoon te maken met een tongschraper
- te gorgelen of te spoelen met bijvoorbeeld chloorhexidine of zinklactaat (Halita)
- je kunstgebit of plaatje goed schoon te maken

2. Zorgen dat je mond minder droog wordt, bijvoorbeeld door:

- op (suikervrije) snoepjes, kauwgum of stukjes ananas te sabbelen of te kauwen
- (suikervrije) dranken (met prik*) te drinken
- vaak kleine slokjes water te drinken of op ijsblokjes te zuigen

Wat kan ik of mijn naaste doen?

Je kunt zelf je mond goed schoon houden 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.

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.