

**‘Met een
schone tong
ruik je**

Frissers'

.....
**10 vragen aan prof. Edwin Winkel
over een slechte adem**
.....

Fris en fruitig. Zo willen we allemaal ruiken en het liefst ook uit onze mond. Als je knoflook gegeten hebt, weet je dat je adem niet helemaal jofel is. Maar wat als je vaker met een slechte adem kampt? Prof. Edwin Winkel probeert al meer dan twintig jaar te achterhalen welke bacteriën verantwoordelijk zijn voor die nare luchtjes. >



‘Vermoedelijk zijn de bacteriën die een slechte adem veroorzaken **te vergelijken met slecht afgestelde dieselmotoren.** Daar komt soms ook zo’n walm vanaf’

‘Bij suikerziekte kun je gaan ruiken naar aceton’

Zijn er eigenlijk baby’tjes met een slechte adem?

“Nee, die heb ik nog nooit gezien. Het komt zeer, zeer zelden voor. Een heel enkele keer bij kinderen met een stofwisselingsziekte. De jongste patiënten die ik behandel vanwege een slechte adem zijn zes, zeven jaar oud, maar dat is echt ontzettend jong. Over het algemeen geldt dat een slechte adem met de jaren komt. Niet iedereen gaat dan uit zijn mond ruiken, maar het treft ouderen wel vaker. Het enige wat pasgeboren baby’s en een slechte adem gemeen hebben, is dat het smeerlaagje op hun huid dezelfde vetzuren bevat als het vette laagje op je tong dat een slechte adem kan veroorzaken. Verder zie ik geen overeenkomsten.”

Kun je er zelf achter komen of je uit je mond ruikt?

“Dat is lastig. Je raakt nu eenmaal gewend aan je eigen geur. Dus je moet het toch vaak van anderen hebben die je waarschuwen. Ik heb weleens meegewerkt aan een kijkersvraag van het tv-programma Radar, waarop tienduizenden reacties binnenkwamen. Daaruit bleek dat ongeveer een procent van de mensen vermoedt dat ze continu uit hun mond ruiken. Acht procent van de mensen denkt op meerdere momenten gedurende de dag een slechte adem te hebben. Het zou dus gaan om negen procent van alle Nederlanders. Gigantisch! Maar dat komt wel overeen met wat ik zie op mijn spreekuur voor een slechte adem.”

Wat is de oorzaak van al die nare geurtjes?

“Er zijn verschillende oorzaken voor halitose – de wetenschappelijke naam voor slechte adem. Je hebt extra-orale oorzaken, buiten het mondgebied om, en intra-orale, die vanuit de mond komen. Vooral bij kleine kinderen verdwijnt er nog weleens wat in de neus en als dat in de neusgang blijft zitten en het is iets als een watje, dan gaat dat na verloop van tijd stinken. Ook een abces kan nare luchtjes verspreiden en soms is

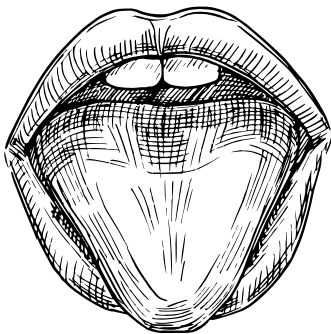
slechte adem een symptoom van een onderliggende aandoening. Bij suikerziekte kun je naar aceton gaan ruiken bijvoorbeeld. Ook een genetisch defect kan ten grondslag liggen aan ‘mal odeur’, oftewel slechte adem. Een aantal mensen is daardoor niet in staat om bepaalde gassen af te breken en dat ruik je. Ook voeding staat bekend als veroorzaker van slechte adem. Knoflook is daarvan het beroemdste voorbeeld. Maar het grootste probleem zit hem echt in de mondholte zelf. Tandvleesontstekingen bijvoorbeeld, maar ook tongcoating kan nare geurtjes in de hand werken.”

Wat is een tongcoating?

“Die tongcoating herken je als een wit of gelig laagje achterop je tong. Hoe die ontstaat, weten we niet precies, maar we vermoeden dat dit samenhangt met allergieën of intoleranties, die de laatste dertig jaar flink zijn toegenomen. Bij hooikoorts bijvoorbeeld produceer je meer slijm. Dat slijm is rijk aan eiwitten. Bacteriën zijn er dol op. Zij zetten die eiwitten om in zwavelgassen en dat ruikt penetrant, soms zelfs een beetje naar rotte eieren. Slechte adem is het gevolg. Als je helemaal gezond bent, dan krijg je ook te maken met bacteriën die gassen produceren, maar dan weet je lichaam er wel raad mee. Gassen worden via de darmen opgenomen in de bloedbaan en afgevoerd. Een enkele keer als er te veel gas geproduceerd wordt, lukt dat niet helemaal en komt het er langs de onderkant uit; je laat een scheet. Als die gassen net niet helemaal afgebroken worden in het bloed, dan kun je dus ook een slechte adem krijgen.”

Daar helpt geen kauwgom of pepermuntje aan?

“Nee, die maken het misschien alleen maar erger. In al die sabbelsnoepjes zitten nogal eens suikers en ook daar zijn bacteriën dol op. De geur wordt hooguit even gemaskeerd, maar daarna komt hij in alle hevigheid terug. Ook mondwaters die je bij de doorsnee drogist koopt, bieden geen soelaas. Een mondwater met medicatie van de tandarts of mondhygiënist kan wellicht wat uithalen, maar ook niet altijd.”



Prof. Edwin Winkel is bijzonder hoogleraar tandheelkunde en mondhygiëne bij UMC Groningen. Hij is gespecialiseerd in slechte adem en parodontitis en houdt een speciaal spreekuur voor halitose bij de Kliniek voor Parodontologie in Amsterdam.

Welke bacteriën zijn verantwoordelijk voor de uitstoot van die zwavellucht?

“Daar doe ik nu al meer dan twintig jaar onderzoek naar. Welke bacterie is de boosdoener? Als je daarachter komt, dan kun je die bacterie misschien met specifieke antibiotica bestrijden, dacht ik. Ondanks dat we steeds betere technieken hebben om die verschillende bacteriën te herkennen en te benoemen, komen we steeds weer tot de conclusie dat de mondflora bij een slechte adem nauwelijks verschilt van de mondflora bij een frisse adem. Ja, er zijn verschillen, maar die zijn zo klein dat je daar in de praktijk geen effect van mag verwachten. Dus nee, tot zover konden we het probleem niet verklaren. De techniek die we tijdens ons laatste onderzoek hebben gebruikt, is zo geavanceerd. Dat is echt CSI maal tien. Dan nog zien we met de beste wil van de wereld geen verschil. Er moet dus een andere verklaring zijn. We zien dezelfde bacteriën, maar de uitkomst is anders. We denken nu dat dit te maken heeft met hun metabolisme. Net als mensen zijn ook bacteriën uitgerust met fabriekjes die de energiehuishouding aansturen. We vermoeden dat de fabriekjes van de bacteriën die slechte adem veroorzaken, minder goed zijn afgesteld. Vermoedelijk zijn dus de bacteriën die slechte adem veroorzaken, te vergelijken met slecht afgestelde dieselmotoren. Daar komt soms ook zo'n walm vanaf.”

Wat kun je daartegen doen?

“Twee dingen: je kunt de voedingsbodem wegnemen. Stel, je bent lactose-intolerant. Dan kun je alle zuivelproducten uit je voeding wegstrepen. Dat kan heel goed zijn, zeker als die intolerantie behalve slechte adem ook andere gezondheidsklachten geeft. Maar het betekent ook dat bij de eerste de beste cappuccino, waar een beetje melk in zit, je terug bij af bent en weer uit je mond gaat ruiken. Heb je verder niet zoveel last van die lactose-intolerantie? Dan is het misschien beter om je tong te schrapen. Daarmee haal je de werkelijke oorzaak van het probleem weg. Als je je tong schraapt, haal je de tongcoating weg, die een voedingsbodem is voor

bacteriën die zwaveldampen verspreiden. Met een schone tong ruik je veel frisser en kun je blijven eten wat je wilt.”

Hoe vaak moet je dan je tong schrapen?

“Eenmaal per dag is meestal genoeg. Je moet het ook niet te vaak doen, want dan bestaat de kans op beschadigingen. Ga wel secuur te werk. Dat is nog weleens lastig, want de *valley of death* laat zich slecht reinigen. Dat is het middelste stuk achter op je tong. Als je met een tongschraper aan de slag gaat, dan ben je geneigd je tong in een u-vorm te krullen. Dan kom je dus niet bij die *valley of death*. Om die reden heb ik zelf een tongschraper ontwikkeld met vier kanten, specifiek om alle plekjes helemaal schoon te krijgen. Een bijkomend voordeel is dat je beter gaat proeven als die tong schoon is. Zo zouden we zelfs de zoutconsumptie kunnen terugdringen!”

Hoe kun je met een tongschraper de zoutconsumptie terugdringen?

“Ik heb een aantal koks in behandeling gehad, die aangaven dat hun smaakpalet met een schone tong zoveel breder werd. Dus dat ben ik gaan onderzoeken. Mensen die hun tong gingen reinigen, konden niet alleen meer smaken herkennen, ze werden ook gevoeliger voor onder andere zout. Je hebt dus minder zout nodig om tot een mooie smaakbeleving te komen. Feitelijk is die tongcoating een buffer voor je smaakpapillen, die over je tong verspreid zitten. Als je dat laagje weghaalt, liggen je smaakpapillen weer bloot en kunnen ze optimaal proeven. Ik pleit ervoor dat alle ouderen die in verzorgingstehuizen zitten, hun tong gaan reinigen. Nu krijgen die mensen vaak zacht voedsel vanwege gebits- en prothese problemen. Omdat ze nauwelijks nog op harde voedingsmiddelen kauwen, wordt hun tong van nature minder geschrapt. Daar komt dus een coating op te liggen, waardoor mensen minder gaan proeven. Ze gaan klagen over ‘dat smaakloze voedsel’. Vervolgens voegt de kok meer zout toe en kunnen artsen steeds meer bloeddrukverlagers voorschrijven. Dan denk ik: doorbreek de cirkel, schraap die tong schoon. Als

je beter proeft, heb je vanzelf minder behoefte aan zout.”

Toch is tongschrapen niet echt ingeburgerd in Nederland?

“Dat klopt. We lopen achter. Op veel plekken ter wereld is tongschrapen de normaalste zaak van de wereld. In Indonesië en Curaçao bijvoorbeeld en ook binnen de Indiase geneeswijze ayurveda. Maar tongschrapen is ons niet met de paplepel ingegeven. Ik hoop wel dat dit gaat veranderen, want eigenlijk hoort het thuis in elke tandartsenpraktijk. Het hoort bij de uitleg die de tandarts of mondhygiënist geeft over poetsen, flossen, ragers en stokers. In dat rijtje hoort de tongschraper gewoon thuis. Zo'n 50 procent van de mondbacteriën huist op je tong, dus tel uit je winst.” 🍷

‘Op veel plekken ter wereld is tongschrapen de normaalste zaak van de wereld’
