

# Slechte adem



wikiHow

afbeelding WikiHow

Vooraf een  
sociaal probleem

Het is niet plezierig te praten met iemand met een 'slechte adem'.

Een 'slechte adem' bij een ander is vervelend, maar nog veel vervelender is, als dit bij jezelf of bij je kind het geval is. Een moeilijkheid bij jezelf is, dat je dit van jezelf niet opmerkt, en dat je het dus van anderen zou moeten vernemen. Maar omdat het een wat gênant onderwerp is, durven anderen er meestal niet over te beginnen. Want er rust toch een beetje een taboe op, wat nog gevoed wordt door een gedachte die je ook op het internet aantreft: een "gebrek aan goede mondverzorging". Als je daar een rotte kies bij ziet (ook een melkgebit kan flink verrot zijn) kun je je daar nog iets bij voorstellen, maar ook bij een goed onderhouden gebit en gezond tandvlees kan iemand vies uit de mond ruiken. Allerlei andere oorzaken daarvan worden op het internet genoemd: aanslag op de tong, ontstekingen in de neus-keelholte (tsja, dan is het toch duidelijk), en nog een hele reeks aandoeningen die op de kinderleeftijd niet of nauwelijks een rol spelen. Een voordeel van de kinderleeftijd is, dat je een vader of moeder hebt die er wél over durft te praten, en jou daarvoor meeneemt naar de dokter. Maar veel dokters weten jammer genoeg ook niet wat ze er mee aan moeten, als ze een goed onderhouden kindergebit zien.

## Oorzaak van de stank

Stank wordt veroorzaakt door geurstoffen. In de natuur zijn enorm veel geurstoffen te vinden, die je kan verdelen in lekkere geuren, stank en geuren die de een apprecieert en de ander niet. Van deze laatste is knoflook een van de bekendste – 'heerlijk', vindt de een, 'je stinkt naar knoflook' vindt de ander. Op dezelfde manier verschillen de meningen over Franse kaas – 'heerlijk' vindt de een, 'tenenkaas' vindt de ander. Maar hoewel de knoflookgeur van de plant zelf komt, zijn het bacteriën die de karakteristieke Camembert-lucht verspreiden – dit zowel bij de Camembert als bij de 'ongewassen-voeten-lucht', eigenlijk dus een soort rottingsgeur. Als je deze kaas eet, kan je er nog even naar blijven ruiken – bij knoflook duurt dit wel nog een stuk langer dan 'even', maar dan is het over. Bij een 'slechte adem' gaat dit echter níét over.

Geuren die wij allemaal vies vinden worden voornamelijk door bacteriën geproduceerd. Bacteriën leven op en in stoffen waar ze zich mee kunnen voeden, en die stoffen zetten ze om in andere producten. Dat heet 'fermentatie', of gewoon 'rot'. En zo zorgt een opeenhoping van bacteriën voor een rottingslucht. Verschillende bacteriën groeien in verschillende materialen, en veroorzaken verschillende vieze luchtjes, variërend van 'muf' (rottend hout) tot 'stank' (eiwit bevattend materiaal) - poep stinkt, maar stinkt heel anders dan rottend vlees of een bedorven ei.

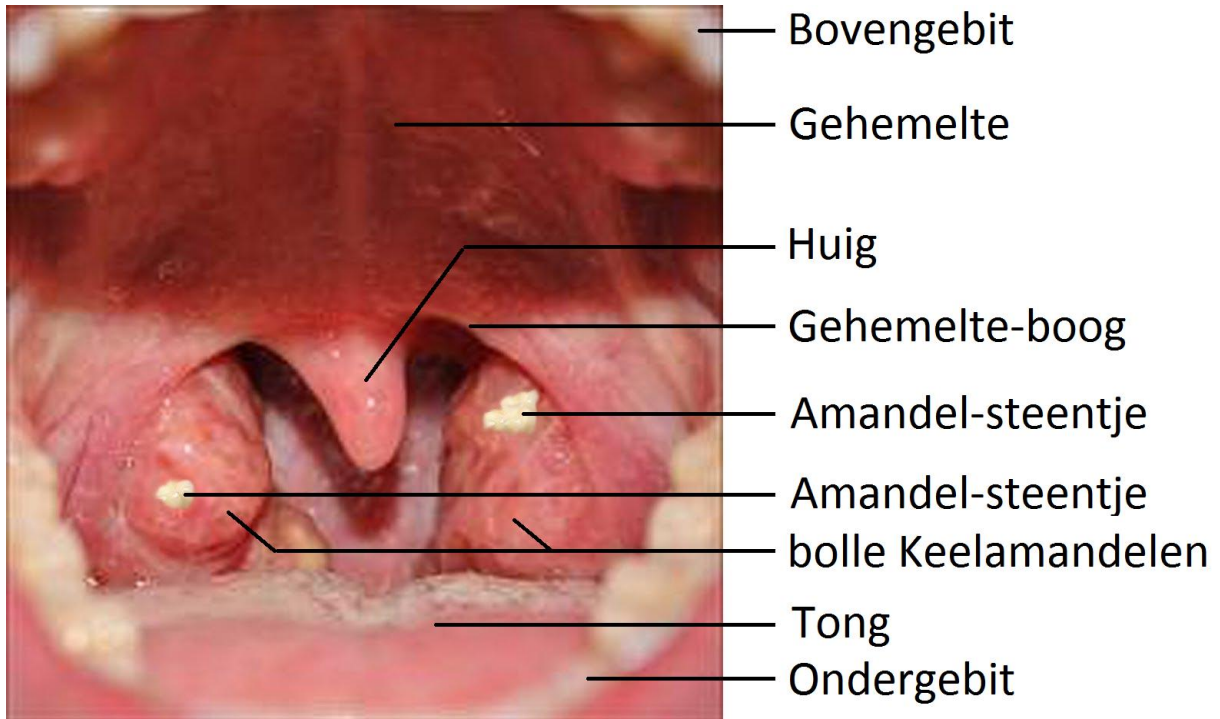
Als je dus op zoek gaat naar de oorzaak van stank uit de mond – bij iemand die niet ziek is – dan hoef je eigenlijk alleen in de mond-keelholte te zoeken. Een rotte kies kan de oorzaak zijn, maar de belangrijkste veroorzaker van slechte adem, ook op de kinderleeftijd, zit in je amandelen (keel-tonsillen).

Dit mag zeker geen reden zijn om die amandelen nu kwaad aan te kijken, want het betekent alleen maar dat zij erg hun best doen. Dus daarom nu wat uitleg:

## Amandelen en hun functie

Je mond en keel zijn het voorportaal naar je luchtpijp en longen. Je lichaam is erg zuinig op je longen, want als daar iets aan mankeert verkeer je al heel gauw in gevaar. Die longen moeten dus goed beschermd worden, vooral tegen infectie. En dat valt niet mee, want in je mond zitten miljoenen bacteriën, die het lang niet allemaal goed met jou en met je longen menen. Ook virussen komen bij voorkeur via je mond op weg naar de luchtwegen binnen. Maar je lichaam zorgt dus voor afweer. En omdat wachters het meest effectief zijn bij de poort, heeft je lichaam poortwachters neergezet in dat voorportaal naar je longen. Die wachters, dat zijn de tonsillen, die in je keel zitten. Het is een kring van lymfeklier-achtige orgaantjes rondom je keel, te weten neustonsillen, tongtonsillen, en vooral ook je keel-tonsillen. Neus- en keeltonsillen zijn het meest bekend, omdat ze vaak operatief verwijderd werden – neustonsillen bij een chronische snotneus en keeltonsillen (om de vorm ook wel

'amandelen' genoemd) bij keelklachten. Het verwijderen van de keelamandelen is veelal een onlogische en zinloze ingreep gebleken [55 & 56] die vroeger heel vaak werd verricht, maar tegenwoordig gelukkig veel minder vaak.



Nu richt ik me vooral op die amandelen. Ik noemde al, dat het lymfeklier-orgaantjes zijn, en dus helemaal ingericht om bacteriën weg te vangen en onschadelijk te maken. Als ze niet heel actief hoeven zijn, hebben ze inderdaad een beetje een amandelvorm, maar als ze actief moeten zijn in de afweer worden ze dikker en zie je ze bijna als bolletjes aan weerszijde achterin je keel. Om meer effectief te kunnen optreden ontwikkelen ze instulpingen ('crypten'), waarmee hun oppervlak om bacteriën te vangen dus groter wordt. Een bacterie wordt de tonsil binnengehaald, gedood, en dan weer naar buiten geduwd, zodat hij met het speeksel doorgeslikt wordt en in de darm verder wordt afgebroken. Dat proces werkt prima – alleen blijven in de crypten die dode bacteriën nog wat hangen, samen met voedselresten en dode cellen, en dat hoopt dus een beetje op. En voor andere bacteriën is dat weer voedsel, waardoor rotting optreedt. Als zich zoveel van zulk afval in de crypte heeft verzameld dat het in deze kleine ruimte niet meer past, dan valt dit bolletje bacterievuil ('amandelsteentje') er uit en wordt het doorgeslikt – opgeruimd staat netjes.

### Geen probleem dus?

Toch wel, maar niet voor de afweer. Wel door de geur die zo'n bolletje verspreidt, want zulke bolletjes stinken enorm. Dat kun je merken als er ineens iets in je mond zit zonder gegeten te hebben, en je haalt dat er uit er ruikt er aan: ongelooflijk hoe zo'n klein dingetje stinken kan. Dát zijn dus vooral de veroorzakers van een 'slechte adem'!

### 'Amandel-steentje' verwijderen

Je kunt vaak zo'n bolletje zien zitten. Het heet wel 'steentje', maar is niet hard. Op zich zou het niet moeilijk zijn om ze met een metalen lusje uit de crypte te wippen, ware het niet dat iemand gemakkelijk kokhalst zodra je met 'wat dan ook' in de buurt van de keel komt. Probeer dus niet om dit zelf bij je kind uit te voeren. Maar sommige mensen lukt het goed om dit bij zichzelf te doen. Ook de huisarts kan dit goed doen, vooral met hulp van wat oppervlakte-verdoving (bv. Lidocaïne-spray). Met zulke verdoving is ook inspectie van de keel beter te doen, want crypten hoeven niet alleen aan de voorkant te zitten.

Met de verwijdering van amandelsteentjes knapt de 'slechte adem' al meteen een stuk op. Maar ze komen terug en zo'n schoonmaak zal dus vaker nodig zijn. Let dus zelf op de adem van je kind en kijk zo nodig even goed in zijn keel. En als het jezelf betreft: inspecteer regelmatig je keel in de spiegel en vraag je partner of goede vriend om op je adem te letten. Als je vaak hier last van hebt, kan de mededeling dat het met de jaren minder optreedt troostend zijn. Anderzijds valt ook het verwijderen van de amandelen om deze reden (alleen bij volwassenen) te overwegen.

## Amandelen laten zitten

Kinderen hebben over het algemeen niet veel crypten, en een 'slechte adem' komt bij kinderen met een goed onderhouden gebit dan ook relatief weinig voor. Amandelsteentjes mogen ook niet verward worden met de witte stippen die op de rood gezwollen amandelen van een koortsig ziek kind gezien worden – die zijn een teken van een acute amandelontsteking, 'tonsillitis', ook wel 'angina' genoemd.

Nog niet eens zo lang geleden was het een wijd verbreid gebruik om bij keelklachten de tonsillen operatief te verwijderen ('amandelen knippen'). Daarvan is gebleken [55], dat dit een over het algemeen vrij zinloze en nare ingreep was. Gezien de afweerfunctie van de amandelen bij kinderen, zijn tegenwoordige dokters veel terughoudender geworden met het verwijderen van de amandelen. Amandelsteentjes zijn bij kinderen dan ook zeker geen reden om de amandelen te laten knippen (verwijderen).

## Literatuur

- [55] Birgit K van Staaïj, Emma H van den Akker, Maroeska M Rovers, Gerrit Jan Hordijk, Arno W Hoes, Anne G M Schilder - *Effectiveness of adenotonsillectomy in children with mild symptoms of throat infections or adenotonsillar hypertrophy: open, randomised controlled trial* - BMJ, 10-09-2004
- [56] Staaïj van, B; Akker van den, E; Hordijk, G.J; Hoes, A; Schilder, A - *Adenotonsillectomie bij kinderen: arts en ouders op één lijn?* – Huisarts en Wetenschap 2005

## Afbeeldingen

[Coverafbeelding] : WikiHow <http://nl.wikihow.com/Slechte-adem-onder-controle-krijgen>  
[foto mondholte] : [www.carlagoldenwellness.com/2015/06/01/throat-nuts-what-to-do-when-you-have-them/](http://www.carlagoldenwellness.com/2015/06/01/throat-nuts-what-to-do-when-you-have-them/)