



Mijn adem stinkt, wat kan ik doen?

Door **Gezonde Mond** | 11-24 jaar

Iedereen heeft weleens **last** van een stinkende adem. Meestal komt dit door **bacteriën** en **voedselresten** op je tong of tussen je tanden.

Wat kan ik doen?

- **Poets 2 keer per dag** je tanden:
 - Zet je timer op **2 minuten**
 - Poets **alle kanten** van je tanden.
- Gebruik **tandpasta met fluoride**. Dat helpt om je tanden sterker te maken en gaatjes te voorkomen.
- Schraap elke dag je tong met een **tongschraper**. Het witte laagje op je tong kan zorgen voor een slechte ademgeur.
- Maak elke dag schoon **tussen je tanden** of **achter je beugel**. Gebruik hiervoor een borsteltje voor tussen je tanden, een tandenstoker of flosdraad.

Mondspoelmiddel helpt niet

Mondspoelmiddel helpt niet echt tegen een slechte adem. Het geeft **even een fris gevoel**, maar **verbergt** alleen **de geur**.

Het is zoals een auto wassen met alleen water: het vuil gaat niet echt weg.

Wat als deze tips niet werken?

Verzorg je je mond elke dag goed, maar stinkt je adem nog steeds? Ga dan naar je **tandarts of mondhygiënist**. Er kan bijvoorbeeld een ontsteking in je mond zijn.

Praat erover



Chat met CLB

Maandag, dinsdag, donderdag
17:00-21:00 uur. Woensdag 14:00-
21:00 uur. Schoolvakanties:
maandag-donderdag 14:00-21:00
uur.



Bezoek het forum van Awel

Deel je vraag of verhaal met
andere jongeren of reageer op
het verhaal van iemand anders.