

## Aften

### Wat zijn aften?

Sommige mensen worden regelmatig geplaagd door pijnlijke zweertjes in de mond. Deze zweertjes, aften, komen zowel voor bij jongeren als bij volwassenen. De oorzaak is niet helemaal duidelijk, maar ze richten geen blijvende gezondheidsschade aan.

Aften zijn blaasjes of zweertjes in de mond met een doorsnede van drie tot vier millimeter. Het zijn grijswitte of dikke gele plekjes met een rode ontstoken rand. Aften verschijnen aan de binnenkant van de lippen, wangen of onder de tong. Ze bezorgen een stekende pijn tijdens het eten van zuur of heet voedsel. Sommige mensen voelen een afte van te voren aankomen. Ze herkennen het pijnlijke gevoel wat erbij hoort. Soms ziet ook het mondslijmvlies rood.



### Hoe ontstaan aften?

Helaas is de oorzaak voor het ontstaan van aften onduidelijk. Vaak steken ze de kop op bij een verminderde lichamelijke weerstand, een slechte mondhygiëne, overgevoeligheid voor bepaalde voedingsmiddelen of stress. Ze kunnen ontstaan door het bijten op de tong of op de binnenkant van de wang, maar ook bij het eten van heet voedsel. Soms zijn aften het gevolg van een scherp randje aan een tand of kies of een slecht passend kunstgebit. Aften ontstaan niet door een vitaminedeficiëntie. Dat is een misverstand.



Aften

### Hoe lang duurt het voordat een afte verdwijnt?

Hoe groter het zweertje is, hoe langer de genezing ervan duurt. Na twee weken moet de afte verdwenen zijn.

### Wat kunt u zelf doen tegen aften?

Blijft u van de aften af. Het stuk maken van de blaasjes verergert de klachten. Als u voorzichtig poetst en rustig eet, voorkomt u uitbreiding van de aften. Van sommige tandpasta's en mondspoelmiddelen wordt beweerd dat ze effectief werken tegen aften, maar daar is geen wetenschappelijk bewijs voor.



Mondspoelmiddel

### **Wanneer moet u uw tandarts raadplegen bij aften?**

Raadpleeg uw tandarts als de aften na twee weken niet zijn verdwenen. Vraag ook om advies als u er vaak last van heeft. Informeer uw tandarts als u het idee heeft dat uw aften ontstaan door scherpe randjes aan uw tanden en kiezen of een slecht passend kunstgebit.

### **Zijn er geneesmiddelen tegen aften?**

Er is geen geneesmiddel met een gegarandeerde werking. Om de pijn enigszins te verlichten kan de tandarts u een middel voorschrijven. Sommige mensen hebben baat bij ontsmettende mondspoelingen met chloorhexidine. Dat is een desinfecterend middel dat het aantal bacteriën in de mond vermindert. Om die reden kunnen de spoelingen een gunstige werking hebben op aften. Deze middelen versnellen de genezing echter niet. Bovendien kan het gebruik pijnlijk zijn.

### **Zijn aften gevaarlijk voor de gezondheid?**

Aften zijn soms uitermate pijnlijk, maar niet bedreigend voor de gezondheid. Alleen bij een combinatie van aften en hoge koorts kan er sprake zijn van een infectieziekte. Raadpleeg dan uw tandarts.