



## Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op [www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl).

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of deze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.



altijd dichtbij

[www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl)



# Aften

## Wat kunt u er zelf aan doen?

Vraag ons gerust om advies



altijd dichtbij

[www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl)

# Aften

Aften zijn pijnlijke zweertjes van het mondslijmvlies met een doorsnede van drie tot vier millimeter. De blaasjes in de mond zijn grijswit of geel met een rode ontstoken rand.

## Klachten en symptomen

Aften verschijnen in de mond aan de binnenkant van de lippen, wangen of onder de tong. De zweertjes kunnen in grote of kleine hoeveelheden voorkomen en verdwijnen meestal na één tot twee weken. Soms zijn ze heel hardnekkig en komen steeds terug. Aften komen zeer veel voor: één op de vijf volwassenen heeft wel eens last van aften.

## Oorzaken

Bij het ontstaan van aften spelen verschillende factoren een rol. Een besmetting met een virus of bacterie kan de oorzaak zijn. Vaak krijgt zo'n ontsteking pas een kans bij verminderde lichamelijke weerstand. Ook erfelijke factoren en emotionele stress lijken een rol te spelen bij het ontstaan van aften.

Een beschadiging van het mondslijmvlies (bijvoorbeeld een klein wondje in de mond) kan de ontstaansplek van aften worden. Beschadiging kan ontstaan door te krachtig poetsen, een slecht passend kunstgebit, per ongeluk bijten op de binnenkant van de wang of het eten van te heet voedsel. Het is niet bewezen, maar bepaalde voedingsmiddelen zouden aften kunnen laten ontstaan. Ook sommige ziekten kunnen aften veroorzaken.

## Wanneer moet u een arts raadplegen?

Bij zeer ernstige klachten of bij het vaak terugkeren van de aandoening is het raadzaam om een tandarts te bezoeken. Deze kan een ernstige infectie aan het tandvles en/of het mondslijmvlies vroegtijdig signaleren. De klachten kunnen ook het gevolg zijn van een scherp randje aan een

gebitselement. De tandarts kan dit verhelpen. Wanneer de klachten het gevolg zijn van een slecht zittende gebitsprothese, is het verstandig om een tandarts te raadplegen.

## Voorkomen van aften

Zorg voor een optimale conditie en een goede mondhygiëne. Kauw bewust en eet rustig. Poets de tanden niet te hard en niet roken.

## Wat kunt u er zelf aan doen?

Als de klachten draaglijk zijn, kunt u het beste de spontane genezing afwachten. Deze duurt meestal een paar dagen. Voorkom uitbreiding door voorzichtig te poetsen en rustig te eten. Een tandpasta met enzymen zou de klachten kunnen verminderen. Probeer van de aften af te blijven. Het kapot maken van de blaasjes verergert de klachten.



## Geneesmiddelen

### Aanstipvloeistof

Om de pijn te verlichten kunt u een aanstipvloeistof gebruiken. Probeer het pijnlijke plekje droog te deppen met een schoon zakdoekje of tissue. Breng vervolgens de vloeistof aan.

Als u op een grote oppervlakte een pijnstillende vloeistof hebt gebruikt, mag u de eerste tijd niet kauwen. U kunt per ongeluk op uw tong of wang bijten en zo de klachten verergeren.

### Mondspoeling

Ontsmettende (mond)spoelingen verminderen het aantal bacteriën in de mond. Chloorhexidine mondspoeling, Kamillosan of waterstofperoxide kunnen om die reden een gunstige werking hebben op aften. Ze versnellen de genezing echter niet.