

Berichtje van Yvonne:

Komt dit je bekend voor? Je eet iets en je voelt een ontzettende pijn in je wang. In de spiegel bekijk je wat het is. En ja hoor er zit een afte. Je ziet een wit blaasje met een rode rand erom heen. Het is al de zoveelste keer in een korte tijd dat er een afte in je mond zit. Hoe kom je aan dit pijnlijke zweertje en kan je er iets aan doen?

Wat is een afte?

Een **afte** (*stomatitis aphthosa*) of **aft** is een pijnlijk, grijswit zweertje in de mond van ca. 5 tot 10 mm in doorsnede. Aften komen vooral voor op het wangslimvlies, het tandvlees en het verhemelte. Je kunt ze ook op de tong krijgen. Vooral bij het eten van scherpe voedingsmiddelen kan je een hevige pijn voelen. Voorbeelden van deze voedingsmiddelen zijn tomaten, citrusvruchten en kiwi's.

Hoe kom je aan een afte?

Een afte is een beschadiging van je slijmvlies of met andere woorden de barrière in de mond. Hoe het precies ontstaat is nog niet helemaal bekend en helaas wordt de onderliggende oorzaak van aften zelden gevonden. De volgende factoren kunnen een rol spelen bij het ontstaan van aften.

- Verminderde lichamelijke weerstand
- Scherpe voedingsmiddelen kunnen het slijmvlies beschadigen waarna er een afte ontstaat
- Slechte mondhygiëne. Een slechte mondhygiëne zorgt voor een toename van bacteriën in tandplaque. Hierdoor neemt de bescherming van het mondslijmvlies af en er ontstaan eerder wondjes zoals aften
- Een scherp oppervlak van een tand of een prothese (kunstgebit) kan een wondje aan het mondslijmvlies veroorzaken
- Net zo als een scherp oppervlak kunnen er wondjes ontstaan door bijten op de tong of wang
- Stress zorgt voor zwakker wordende lichaamsbarrières en hierdoor wordt de kans op aften groter
- Het mineraal zink is nodig voor het behoud van je slijmvliesen. Bij een tekort kunnen er plekjes zoals aften ontstaan. In tijden van stress ontstaat er geregeld een tekort aan dit mineraal
- Als je gevoelig bent voor gluten, zoals mensen met coeliakie, dan ben je ook gevoelig voor aften. Ook als je geen coeliakie hebt kunnen gluten zorgen voor het ontstaan van aften
- Mogelijk spelen een tekort aan bepaalde vitamines een rol bij de ontwikkeling van aften. Een voorbeeld hiervan is een tekort aan B-vitamines. Dit wordt geassocieerd met het ontstaan van aften

6 tips die helpen om aften te voorkomen

De volgende tips kunnen je helpen aften te voorkomen. Ook helpen ze bij de genezing van bestaande wondjes.

1. Zorg voor een goede mondhygiëne! Een mond met plaque is een bron van bacteriën. Bacteriën in de mond verminderen je weerstand, waardoor je vatbaarder bent voor aften.

Poetst het gebit twee keer per dag en reinig één keer per dag tussen de ruimten tussen de tanden en kiezen.

2. Een juiste balans tussen stress en ontspanning helpen jouw weerstand te verhogen. De beste manier om te ontspannen is slapen. Een goede nachtrust is van vitaal belang en maakt je minder gevoelig voor gezondheidsproblemen.
3. Eet vitale en gezonde voeding. Je hebt voldoende eiwitten, goede vetten, vitaminen en mineralen nodig. Eet weinig suiker want dit is de voedingsbron voor de bacteriën die tandplaque veroorzaken waardoor de weerstand in de mond afneemt
4. Eet een periode glutenvrij en ontdek hoe jij en je mond op gluten reageren
5. Verhoog de inname van voeding met zink. Zink komt het meest voor in alles wat uit zee komt, zoals vis en dan met name schaal- en schelpdieren zoals in garnalen en oesters. In groenten, zaden en pitten zit ook zink
6. Bepaalde tandpasta's bevatten natriumlaurylsulfaat als oppervlakte-actief reinigingsmiddel. Hoewel onderzoeken geen eenduidig resultaat opleveren, wordt aan personen die regelmatig aften ontwikkelen afgeraden dergelijke tandpasta te gebruiken.

Laat je me weten wat jij gaat proberen om van die vervelende aften af te komen?