
AFTEN

WAT ZIJN AFTEN ?

Aften zijn kleine pijnlijke zweertjes in de mondholte, meestal met een grijswit oppervlak, en een rode rand eromheen. Ze kunnen op vrijwel alle gebieden in de mondholte voorkomen, zoals de binnenkant van de lip, de wangen, onder de tong, op de tong en op het tandvlees. Aften komen vaak voor, circa één op de vijf volwassenen heeft er last van. Meestal gaat het om één of enkele zweertjes, met een doorsnede van 3 tot 10 millimeter. Maar er bestaan ook varianten waarbij tientallen zweertjes tegelijkertijd kunnen ontstaan, of grotere zweren. Aften verdwijnen meestal spontaan, binnen 1 tot 2 weken, zonder dat behandeling nodig is. Bij sommigen kunnen de zweertjes keer op keer terugkomen, en daardoor zeer hinderlijk worden.



HOE ONTSTAAN AFTEN ?

De oorzaak is niet precies bekend. Wel is bekend dat een oppervlakkige slijmvliesbeschadiging, (bijvoorbeeld veroorzaakt door bijten op de wang, tandenpoetsen met een te harde borstel, scherpe randjes aan tanden of kunstgebit, of het eten van harde toast of te scherp gekruid voedsel) over kan gaan in een aft. Maar waarom er dan een zweer ontstaat, is onduidelijk. Mogelijk spelen de bacteriën in de mondholte daarbij een rol. Ook lijkt er een zekere genetische aanleg te bestaan, in ieder geval komt het in sommige families meer voor. Andere mogelijke oorzaken zijn ijzertekort, vitamine tekorten (vitamine B-12, foliumzuur), voedingsallergie, infecties, en een verminderde weerstand. In de meeste gevallen wordt er echter geen onderliggende oorzaak gevonden.

Aften komen bij een aantal ziekten vaker voor, o.a. bij de ziekte van Behçet, waarbij naast zweertjes in de mondholte ook zweren op de geslachtsdelen aanwezig kunnen zijn, en bij een aantal darmziekten zoals coeliakie (gluten overgevoeligheid), de ziekte van Crohn, en colitis ulcerosa.

WAT IS DE BESTE BEHANDELING ?

In de meeste gevallen is helemaal geen behandeling nodig: de aften gaan vanzelf over. Alleen indien er zeer veel aften zijn of indien ze met grote regelmaat terugkeren, is het zinvol om een behandeling uit te proberen. Voor aften zijn verschillende producten beschikbaar, zowel producten die zonder recept te koop zijn bij de apotheek of drogist, als geneesmiddelen waarvoor een recept van een arts nodig is. Niet van alle producten is met zekerheid vastgesteld dat ze aften sneller laten genezen, of het snel terugkomen van aften kunnen verhinderen. De meest gebruikte producten zijn lokale pijnstillende middelen, bacteriedodende mondspoelingen, en ontstekingsremmende middelen (corticosteroiden).

Lokale pijnstillende middelen

Indien de pijn op de voorgrond staat kunt u de aften 4_6 x per dag aanstippen met een wattenstaafje gedrenkt in een verdovende vloeistof of gel (b.v. lidocaïne gel). Uiteraard kunt u ook gewone pijnstillers gebruiken zoals paracetamol. Spoelen met een verdovende vloeistof, vlak voor de maaltijden, kan ook.

Bacteriedodende / ontsmettende mondspoelingen

Ontsmettende mondspoelingen verminderen het aantal bacteriën in de mond. Voorbeelden zijn chloorhexidine mondspoelvloeistof (Corsodyl, chloorhexidine mondspoeling 0.2% FNA), chloorhexidine zuigtabletten (Hibitane), waterstofperoxyde, natriumperboraat (Bocasan) en tetracycline mondspoeling 5% FNA.

Ontstekingsremmende middelen (corticosteroiden)

Deze middelen dempen de ontstekingsreactie in en rond de zweer, en reduceert daarmee ook de pijn. Voor gebruik in de mondholte zijn speciale corticosteroidzalven, gels, en sprays beschikbaar, in verschillende sterkten. Ze kunnen bijwerkingen hebben (bij teveel gebruik bijvoorbeeld overgroei van schimmels in de mondholte) en zijn alleen verkrijgbaar op recept.

Overige middelen

Andere middelen zijn Pyralvex, een aanstipvloeistof met o.a. salicylzuur er in, en Zendium, een tandpasta met enzymen, waarvan is aangetoond dat het een gunstig effect bij aften kan hebben.

In uitzonderlijke gevallen, waarbij veel pijnlijke zweren aanwezig zijn, kan het nodig zijn om voor korte tijd krachtige ontstekingsremmende geneesmiddelen te slikken, zoals prednison, colchicine, of ciclosporine.

WAT KAN IK ZELF NOG DOEN ?

Het beste is rustig spontane genezing af te wachten. Eventueel kunt u een pijnstiller gebruiken zoals paracetamol. Blijf zoveel mogelijk van de aften af, er in bijten of er overheen schrapen vertraagt alleen maar de genezing. Indien u bemerkt dat kleine wondjes of slijmvliesbeschadigingen overgaan in aften, kunt u maatregelen nemen om die te voorkomen, zoals uw voedingsgewoonten aanpassen en niet op uw wang te bijten (NB: indien u een lokaalwerkend pijnstillend product hebt gebruikt is ook het gevoel in de mondholte veranderd waardoor u gemakkelijk per ongeluk in de wang of tong bijt). Eet geen harde toast of scherp gekruid voedsel. Poets uw tanden voorzichtig.

Zorg verder voor een goede algemene gezondheid, en een goede mondhygiëne. Een bezoek aan de tandarts kan nuttig zijn. Deze kan uw mondholte goed nakijken op eventuele afwijkingen, scherpe randjes aan tanden of kiezen wegwerken, slecht passende gebitsprothesen aanpassen, en u adviseren welke technieken en producten u zou kunnen uitproberen (harde of zachte tandenborstels, gewone tandpasta of speciale, zoals Zendium).

