



Aften

Aften zijn pijnlijke zweertjes in de mond. Ze hebben een grijs-witte kleur met een rode rand. Het mondslijmvlies is op die plaats beschadigd waardoor de zenuwen bloot komen te liggen. Deze openliggende zenuwen veroorzaken de pijn.

Ze kunnen in de hele mond voorkomen, maar ook kunnen ze in de keel ontstaan.

Aften komen vaak voor aan de binnenkant van de wang, op de lippen, onder de tong, op het tandvlees en op het gehemelte.

Ze zijn niet besmettelijk en hebben een doorsnede van drie tot vier millimeter. Je kan last hebben van één aft, maar ook van meerdere aften tegelijk.

Een op de vijf mensen heeft wel eens last van aften. Het woord 'aft' stamt af van het grieks 'aphtha', wat ontsteking betekent.

Wat is de oorzaak van een aft?

De oorzaak van aften is niet bekend. Mogelijke oorzaken voor het ontstaan van aften zijn:

- een verminderde weerstand;
- een besmetting met een virus of een bacterie;
- slechte mondhygiëne en gebitsproblemen;
- slijmvliesbeschadiging in de mond, bijvoorbeeld bijten op de wang, te hard poetsen van de tanden, een kunstgebit dat niet goed past;
- chronische aandoeningen zoals coeliakie, de ziekte van crohn;
- behandeling met chemotherapie;
- stress;
- genetische aanleg;
- vitaminen tekorten;
- hormonale veranderingen.

Aften zijn niet gevaarlijk. Kleine aften genezen meestal spontaan na een à twee weken. Grote aften genezen na 10 tot 30 dagen.

Hoe kan u aften behandelen?

Meestal geneest een aft vanzelf en hoeft u hier niets aan te doen.

Indien u de pijn wilt verzachten kan de aft aangestipt worden met een verdovende vloeistof of gel.

U kan de mond spoelen met een ontsmettende mondspoeling en eventueel een pijnstillert innemen.

Om een goede genezing te bevorderen is het aangeraden zoveel mogelijk van de aft te blijven en hier niet in te bijten.

Volgende tips helpen bij de genezing van de aft:

- houd je weerstand op peil;
- poets de tanden voorzichtig, gebruik hiervoor een zachte tandenborstel;
- eet rustig en eet geen dingen met harde of scherpe randen;
- eet geen pikant voedsel en drink geen zure of koolzuurhoudende dranken zoals frisdrank en fruitsap.

Indien de aft na twee weken niet genezen is, indien u koorts hebt of zich ziek voelt is het aangewezen contact op te nemen met uw huisarts.

