



## **Mondbranden**

### **Wat is het?**

Mondbranden is een klacht die vrij veel voorkomt, vooral bij mensen tussen de veertig en zeventig jaar. Mensen die last hebben van mondbranden hebben een pijnlijk en/of branderig gevoel in de mondholte. Mondbranden kan een klacht op zich zijn maar het kan ook een verschijnsel zijn bij een andere aandoening.

### **Mondbranden als verschijnsel bij een andere aandoening**

Mondbranden kan voorkomen bij aandoeningen van het slijmvlies zoals Lichen planus of een andere slijmvliesafwijking zoals een verminderde speekselproductie, veroorzaakt door het syndroom van Sjögren.

Een tekort aan vitamine B12, ijzer, vitamine C, vitamine B6, foliumzuur en zink is een mogelijke oorzaak maar bewijs hiervoor ontbreekt nog. De tong voelt dan meestal ook glad aan doordat de fijnkorrelige structuur ontbreekt.

Chemotherapie. Een van de bijwerkingen van chemotherapie is mondbranden.

Tot slot wordt diabetes ook beschreven waarbij mondbranden kan optreden.

### **Mondbranden zonder aanleiding**

Als er geen aanleiding of zichtbare afwijking wordt gevonden spreekt men van 'syndroom van mondbranden' of 'burning mouth syndrome' (BMS). Het syndroom van mondbranden komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen en vooral bij vrouwen die ouder zijn dan 40 jaar.

Een slecht passend kunstgebit of gebitsprothese of, in zeer zeldzame gevallen, een allergie voor een gebitsprothese of vulling kan ook een aanleiding zijn voor mondbranden.

Mogelijk is er een hormonale oorzaak. De klacht komt meer voor bij vrouwen na de overgang. Dit is echter nog onduidelijk.

### **Klachten en symptomen bij mondbranden**

Klachten en symptomen die kunnen voorkomen bij mondbranden:

Pijnlijk en/of branderig gevoel in de mondholte en op de tong. Dit is de meest voorkomende klacht.

Jeuk, een kriebelend gevoel en steken in de mondholte.

Rode plekken of andere veranderingen in het slijmvlies of op de tong.

Droge mond en smaakstoornissen.

Veel patiënten geven aan dat de klachten toenemen gedurende de dag.

### **Hoe wordt mondbranden behandeld?**

De behandeling is afhankelijk van de oorzaak. Als mondbranden het gevolg is van een ziekte zoals lichen planus dan wordt deze onderliggende ziekte zo mogelijk behandeld met medicatie. Het wil echter niet zeggen dat daardoor het mondbranden minder wordt.

In sommige gevallen is er geen duidelijke oorzaak van mondbranden. In dat geval is behandeling erg moeilijk. Veel mensen met klachten als mondbranden en tongbranden maken zich erg ongerust. Het is daarom belangrijk dat andere aandoeningen uitgesloten worden. Als klacht op zich zijn zowel mondbranden als tongbranden onschuldige maar vervelende klachten. De klachten kunnen maandenlang aanhouden maar ze kunnen ook plotseling verdwijnen.

Soms kan de arts medicijnen voorschrijven. Zo kunnen het spierverslappende medicijn Baclofen en sommige antidepressiva soms een goed effect hebben op de klachten.

### **Tips en adviezen van ervaringsdeskundigen bij mondbranden**

De onderstaande tips en adviezen kunnen klachten verminderen:

Probeer stress te vermijden door bijvoorbeeld te zorgen voor voldoende ontspanning, beweging en nachtrust.

Vermijd sommige producten (te scherp, te zuur, te zout) Soms geven mensen aan dat de klachten verergeren na het eten van scherpe kruiden of citrusvruchten. Je kan het beste voor jezelf uitzoeken waarvan de klachten verergeren.

Zorg voor eten dat zo prettig mogelijk in de mond aanvoelt.

Spoel de mond regelmatig met lauwwater (dat voelt zacht aan) of met koud water of een ijsblokje (zorgt voor verdoving). Het zorgt ervoor dat de mond voldoende vochtig blijft.

Let op je weerstand. Je kunt jouw weerstand op peil houden door gezond en gevarieerd te eten, voldoende te slapen en regelmatig te bewegen.