



Lichen Planus Vereniging Nederland

Overzicht van tips en ervaringen m.b.t. Orale Lichen Planus (OLP)

Tandpasta en mondspoeling

In het algemeen geldt dat een tandpasta en mondspoeling zo zacht mogelijk moeten zijn, liefst zonder alcohol, schuimmiddelen en menthol.

- [Gum actival en/of hydral](#)
- [Oxyfresh](#)
- [Oralieve](#)
- [Elmex mentholvrij](#)
- [Forever Aloe vera](#)
- [Smyle tandpastatabletten](#)
- [Berkensuiker](#) van Matisson , zie ook <https://www.supplementguide.nl/berkensuiker/>
 - Theelepeltje op de tong laten smelten en oplossing paar minuten in de mond houden of een oplossing maken in wat water en af en toe een slokje nemen en in de mond houden. Uitspugen!
- Spoelen met een oplossing van [Hypercal tinctuur](#)

Poetsen

- Hoe pijnlijk de mond ook is, poetsen en een zo goed mogelijke mondhygiëne blijven heel belangrijk.
- Als dit niet lukt dan een zo zacht mogelijke tandenborstel gebruiken. Er bestaat ook een vingertandenborstel.
- Voorkeur heeft elektrisch poetsen met de zachtste borstel*, bijv. met de speciale GUM PowerCARE Elektrische Tandborstel
- Niet langer op 1 plek **poetsen** dan 3 seconden = 3 tellen, heel zacht, moet kunnen ook als het heel pijnlijk is.
 - Kanttekening bij elektrisch poetsen namens onze tandarts:
“Elektrische borstels met name de Oral B zijn bijzonder agressief. Door de snelle draaibewegingen van de borstel ontstaat vooral op de plaatsen waar je het niet goed kunt zien en controleren sterke frictie met wang en slijmvliezen. Hierdoor kun je door het koebner fenomeen nieuwe laesies krijgen.
Volgens verschillende onderzoeken zou de elektrische tandenborstel, mits goed geïnstrueerd, iets beter kunnen poetsen dan een handborstel. Maar er is bij deze onderzoeken niet gekeken naar bijv. slijtage en andere schadelijke effecten van deze borstel.
De borstel van Philips is een stuk minder agressief, maar nog altijd erger dan een extra zachte handborstel.
De GUM PowerCare is mogelijk wel goed te doen, omdat hij niet zo heel hard trilt.”
 - Ervaring van 2 OLP patiënten met een elektrische tandenborstel:
 - “Voor mij geldt, dat elektrisch poetsen het beste gaat, omdat ik dan niet te hard poets. Met een handtandenborstel druk ik juist te hard. Ik krijg het met elektrisch poetsen ook beter schoon. Zo is het dus voor iedereen weer anders.”



Lichen Planus Vereniging Nederland

Het belangrijkste is, dat er goed en voorzichtig schoongemaakt wordt, vooral ook tussen de tanden en kiezen en dat je je goed van de verschillen tussen handmatig/elektrisch/hard/zacht petsen bewust bent.

Mondpasta/-zalf/-spoeling/neusspray

- **Aanbrengen mondzalf/-gel:** Op 1 vinger beetje mondzalf doen, met de andere hand de plek waar de zalf moet komen droog deppen met een wondgaasje. Dan direct de mondzalf zachtjes aanbrengen (anders wordt de plek weer vochtig). Niet blijven uitsmeren, dan wordt hij korrelig. En zo plek voor plek behandelen. Handen wassen na aanbrengen.
- **Mondspoeling** kan prettiger zijn als er veel plekken – m.n. ook wangen en tong – zijn aangedaan.
- Voor het slapen gaan poetsen en spoelen met Oralieve alvorens mondzalf aan te brengen helpt voorkomen dat je 's nachts wakker wordt met een uitgedroogde mond/keelholte. Eventueel 's nachts nog een beetje mondgel aanbrengen als het toch erg droog is. Een mondgel tegen droge mond gebruiken helpt om de mond conditie te verbeteren en ondersteunt bij het gebruik van een corticosteroid mondzalf.
- [Gengigel](#) horen we wat vaker noemen op de (Engelse) facebookgroepen
- **Mogelijke varianten mondzalf/-pasta:** triamcinolon (klasse 2), bethametasonvaleraat (klasse 3) of clobetasolpropionaat (klasse 4). Verder tacrolimuszalf. De sterkte kan per zalf aangepast worden.
- **Mondspoeling** van clobetasolpropionaat 0,25mg/ml, tacrolimus mondspoeling
- Flixonase (fluticasonpropionaat)**neusspray** te gebruiken in de mond in plaats van of aanvullend bij corticosteroid mond pasta en/of mondspoeling voor moeilijk bereikbare plekken

Verzachtend op de lippen

- Niet aan de lippen likken – grootste boosdoener bij uitdroging van de lippen!
- Pure vaseline werkt het beste vlg de dermatologen
- Calendulazalf VSM (voor slapen gaan en evt. gedurende de dag) werkt genezend en verzachtend (calendula is natuurlijk penicilline!)
- ALHYDRAN SPF 30 - www.alhydran.nl/kopen/alhydran-spf-30/ aanrader kaakchirurg
- Als de lippen erg aangedaan zijn kan Fucidin zalf helpen (op recept).

Droge ogen

- A. Vogel en Weleda hebben fijne oogdruppels ter bevochtiging/verzachting
- Similisan oogdruppels. Je hebt 2 soorten, voor droge, branderige ogen en voor mensen met allergie
Op recept:
- Hypromellose druppels – puur ter bevochtiging/verzachting (fijn om ogen even 'schoon' te spoelen)
- Carbomeer ooggel – puur ter bevochtiging/verzachting in de vorm van een gel – is vooral voor de nacht heel fijn, maar ook overdag, houdt wat langer dan de hypromellose druppels
- Livocab oogdruppels - bij allergie/hooikoorts

Droog neusslijmvlies

- Vogel Cinuforce neusspray



Lichen Planus Vereniging Nederland

- Beetje vaseline voorzichtig met wattenstaafje of pink in de neusgaten aanbrengen (werkt ook heel goed om pollen tegen te houden bij hooikoorts!)

Tandarts gespecialiseerd in OLP

- Tandartspraktijk TH. H. Breedveld, Ziekenhuis Rivierenland, Tiel www.tandartsbreedveld.nl

Slijmvlies/weke delen spreekuur op de afdeling kaakchirurgie

- Verschillende ziekenhuizen kennen tegenwoordig zo'n speciaal spreekuur. Vraag daar naar! O.a. in het UMC Utrecht en het Rijnstate Ziekenhuis in Arnhem (Dr. Kuipers).

Speciale behandeling

- Dr. J. Brouns (Kaakchirurg verbonden aan Rijnstate, inmiddels met pensioen) heeft een behandeling ontwikkeld, waarbij een zgn. bleekplaatje wordt gebruikt in combinatie met Elocon vetzalf: een corticosteroid, bedoeld voor de huid. Omdat er maar heel weinig nodig is, is het verantwoord dit in de mond in een bleekplaatje te gebruiken. De plaatjes worden gebruikt bij lichen in het tandvlees direct tegen de tanden: de vaste gingiva.
Deze behandeling wordt in het Rijnstate zkh en door tandarts Breedveld toegepast.
- Daarnaast kun je Plaquenil gebruiken bij lichen in de wangen, tong etc., dus de beweeglijke slijmvliezen. Het moduleert de afweerreactie in het slijmvlies. Het wordt gegeven in een lage dosering en werkt meestal na 6 tot 8 weken. Meestal moet het gedurende langere tijd gebruikt worden. Voor een korte termijn oplossing kan Clobetasol mondspoeling gebruikt worden. Dit geeft meestal snel een verbetering, maar na stoppen is de lichen meestal ook weer snel terug.
- Klik [hier](#) voor de lezing van dr. J. Brouns die hij in 2017 voor de LPVN gaf.

Expertisecentrum VLP / Genitale Huidpoli voor mannen Nederland

- Roosevelt Kliniek, Leiden www.rooseveltkliniek.nl
 - dr. Bram ter Harmsel – gynaecoloog
 - dr. Marjo Ramakers – arts seksuoloog (beiden leden van onze Medische Adviesraad)

Expertisecentrum in België

- Universiteitsziekenhuis Leuven is goed bekend met LP zowel op dermatologie als mondheelkunde www.uzleuven.be/nl/mond-kaak-en-aangezichtschirurgie

Eten en drinken

- Algemeen: geen hard/scherp/pikant gekruid eten. Veel voedingsmiddelen die genoemd worden in onze documentatie zijn toch persoonsafhankelijk. Merk je dat iets niet prettig voelt in de mond/ bijt/reactie oproept: voorlopig niet meer nemen!
- Zo vers en gezond mogelijk, zo min mogelijk toevoegingen bij het bereiden.
- Je gezondheid begint in de darm, wordt weleens gezegd. Een goede darmgezondheid is voor iedereen van belang, maar zeker bij VLP mag er geen druk komen op de bekkenbodemp en moet je verstopping zien te voorkomen.



Lichen Planus Vereniging Nederland

- Twee glazen lauw water op de nuchtere maag, blauwe bessen, Kiwi's, lijnzaad, psylliumvezel, venkelthee kunnen helpen.
- Probiotica kunnen daarnaast de darmflora helpen.
- Kamillethee: kalmeert, ontspant, verzacht en werkt ook ontstekingsremmend. Spoelen en/of drinken
- Saliethee: werk ontstekingsremmend en verzachtend op het mondslijmvlies. Spoelen en/of drinken.
- Alcohol: natuurlijk eigenlijk liever niet. Merk je reactie – niet doen. Witte wijn wordt meestal beter verdragen dan rode wijn, evt. alcoholvrije wijn gebruiken.
- Van Nahmen – Vruchtensap www.blijalcoholvrij.nl/alcoholvrij/van-nahmen-luxe-vruchtensappen/

Algemeen

- **Acceptatie** is heel belangrijk
- **Stress** kan een uitlokker van (een opflakking van) LP zijn. Stress is niet alleen druk, vermoeid zijn, maar ook een burnout, ziekte, een gebroken been, emotie rond een verlies of mantelzorg.
- Vermijd desondanks zoveel mogelijk stress, neem voldoende rust en afstand, wees (op zijn tijd) lief voor jezelf, verwen jezelf
- Probeer ook af en toe van iets 'verbodens' te genieten, sta het jezelf toe, zelfs al krijg je een reactie
- (O)LP is niet te genezen, maar kan wel voor langere tijd sluimeren of bijna geheel weg zijn. Bij wie het chronisch aanwezig is, kan het met goede medicatie en zelfhulp over het algemeen goed onder controle komen.
- De meeste chronische patiënten worden echte ervaringsdeskundigen. Je leert 'spelen' met medicatie, je leert letten op signalen van je lijf/mond en voelt op den duur wanneer je gas terug moet nemen en wat je kunt/moet doen om een heftige uitbraak te voorkomen dan wel de ontstekingen snel onder controle te krijgen.