

## Tong- en mondbranden

Met mond- en tongbranden, ook wel BMS (burning mouth syndrome) of glossodynie (tongbranden) genoemd wordt een branderig gevoel van het mondslijmvlies en/of de tong bedoeld. Mondbranden is een klacht die vrij veel voorkomt, met name bij mensen tussen de 40 en 70 jaar. Gebleken is dat vrouwen, vooral na de overgang, vaker deze klacht hebben dan mannen. Veel mensen hebben ook last van een droge mond, soms is ook de smaak veranderd. Mondbranden kan een klacht op zich zijn maar het kan voorkomen in combinatie met een andere aandoening. Meestal is het een vervelende, maar onschuldige klacht en wordt een oorzaak niet gevonden. De klachten kunnen maanden of jaren lang aanhouden maar ze kunnen ook weer verdwijnen.

### Oorzaken

Een bepaalde oorzaak wordt meestal niet gevonden. Zowel plaatselijke als algemene factoren kunnen een rol spelen, evenals psychologische/psychiatrische aandoeningen:

Mogelijke oorzaken mondbranden:

- Een verminderde speekselproductie. Dit kan worden veroorzaakt door medicatie, door ouderdom of door het syndroom van Sjögren.
- Roken, overmatig alcoholgebruik, bijwerkingen van geneesmiddelen of overdreven gebruik van mondspoelmiddelen kunnen een rol spelen
- Sommige voedingsmiddelen kunnen het gevoel opwekken, zoals scherp of gekruid voedsel, tropisch fruit zoals ananas of kiwi's.
- Een tekort aan vitamine B12, ijzer, vitamine C, vitamine B6, foliumzuur en zink. De tong voelt dan meestal ook glad aan doordat de fijnkorrelige structuur ontbreekt.
- Chemotherapie. Een van de bijwerkingen van chemotherapie is mondbranden.
- Mentale stoornissen zoals depressie (<https://www.gezondheidenwetenschap.be/richtlijnen/depressie>), angst (<https://www.gezondheidenwetenschap.be/richtlijnen/angststoornis>) en psychose (<https://www.gezondheidenwetenschap.be/richtlijnen/acute-psychose>) kunnen samen gaan met mondbranden en pijn in het aangezicht.
- Een mondslijmvlies-aandoening, bijvoorbeeld een ontsteking. Dit kan veroorzaakt worden door een virus, een bacterie of door de schimmel Candida.
- Een slecht passend kunstgebit of gebitsprothese of, in zeer zeldzame gevallen, een allergie voor een gebitsprothese of vulling
- Diabetes wordt soms beschreven als mogelijke oorzaak.

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

### **Behandeling**

Omdat de oorzaak niet bekend is, is er geen goede behandeling mogelijk. Bij de meeste mensen verdwijnen de klachten weer vanzelf, dit kan soms jaren duren.

Als er een gemeten te kort is aan vitaminen is het verstandig dit aan te vullen. Bij sommige mensen helpt het om te spoelen met bijvoorbeeld kamille thee of om het supplement alpha-liponzuur te nemen. Ook hebben soms geneesmiddelen zoals antidepressiva of clonazepam een gunstig effect.

### **Tips en adviezen bij mondbranden**

Zorg voor een gezonde levensstijl:

- Stop met roken.
- Matig alcoholgebruik.
- Probeer stress te vermijden, zorg voor voldoende ontspanning.
- Pas zo nodig uw voeding aan: vermijd erg heet en sterk gekruid voedsel, zure producten en bepaald tropisch fruit.
- Let op uw weerstand door gezond en gevarieerd te eten, voldoende te slapen en regelmatig te bewegen.
- Verzorg uw gebit goed.

Meer lezen over bijzondere tandheelkunde in Amphia?

[Ga naar afdeling Centrum Bijzondere Tandheelkunde \(https://www.amphia.nl/afdelingen/centrum-bijzondere-tandheelkunde\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/centrum-bijzondere-tandheelkunde)