

# Tong- en mondbranden

Vooral op middelbare en oudere leeftijd kan weleens een zeer onaangenaam gevoel van branderigheid van de tong of de mond ontstaan.

Behalve branderigheid (“Het lijkt wel of ik mijn tong aan te hete soep heb verbrand”) kunnen er klachten over een droge mond optreden. Een andere bij tong- en mondbranden soms optredende klacht is die van een afwijkende smaak (“Het lijkt wel of ik de hele dag metaal in mijn mond heb”).

De oorzaak van tong- en mondbranden is onbekend. Omdat er bij mondonderzoek doorgaans niets afwijkends wordt gevonden, worden de klachten soms als “psychisch” afgedaan (“Het zit tussen de oren”). Ieder bewijs daarvoor ontbreekt. Tong- en mondbranden wijst evenmin op een onderliggende ziekte en is zelden het gevolg van medicijngebruik. Bij de meeste patiënten verdwijnen de klachten weer spontaan, zij het soms pas na vele jaren. Bij sommigen kan het noodzakelijk zijn om professionele hulp in te schakelen voor het leren omgaan met de klachten. Een enkele maal is behoefte aan het voorschrijven van antidepressiva, niet als bewijs dat de klachten een psychische oorzaak hebben, maar omdat gewone pijnstillers niet helpen bij deze klacht

### *Wat kunt u zelf doen?*

Veel mensen met mondbranden vinden het prettig om kauwgom te gebruiken. Anderen hebben baat bij spoelen met huismiddelen, zoals kamillethee. Weer anderen zweren bij spoelen met bosbessensap.

Dring niet aan op tandheelkundige of kaakchirurgische behandelingen wanneer de tandarts of kaakchirurg daar geen verbetering van verwacht.

