

Wat zijn aften?

Aften zijn pijnlijke zweertjes van het mondslijmvlies die veelal voor het eerst ontstaan omstreeks de puberteit en die de neiging hebben om vaak terug te komen. Aften komen bij ongeveer 20% van de bevolking voor. De meeste mensen hebben slechts af en toe wat ongemak van kleine pijnlijke zweertjes die na 1 tot 2 weken weer spontaan genezen. Sommigen hebben echter vaak terugkerende, grote en zeer pijnlijke zweren in de mond. Bij het ontstaan van aften spelen waarschijnlijk verschillende factoren een rol. Bij ongeveer 10% van de mensen met aften wordt een oorzaak gevonden. In alle andere gevallen kan de aandoening zo nodig worden behandeld, maar niet definitief worden genezen.

Hoe krijgt u aften?

Er is niet één bepaalde oorzaak voor aften aan te wijzen. Het is waarschijnlijk zo dat verschillende factoren aften kunnen uitlokken bij mensen die daar aanleg voor hebben. De meeste mensen met kleine aften zijn verder gezond, maar bij grote aften kunnen andere ziekten in het spel zijn.

UITLOKKENDE FACTOREN

- Beschadiging

Beschadiging van het mondslijmvlies, zoals door tanden poetsen, flossen, kauwgom kauwen, scherpe harde stukjes in voedsel, een slecht sluitend gebit, injecties of tandheelkundige behandelingen, kan bij sommige mensen aften uitlokken. Roken van sigaretten leidt ook tot beschadiging van het mondslijmvlies.

- Emotionele stress

Stress wordt als een belangrijke uitlokkende factor beschouwd.

- Hormonale factoren

Een duidelijk verband tussen aften en de menstruatie is nooit aangetoond. Toch komt het af en toe voor dat aften bij vrouwen verdwijnen tijdens het gebruik van een anticonceptiepil of tijdens de zwangerschap.

- Virussen en bacteriën

Virussen en bacteriën zijn ooit beschouwd als mogelijke oorzaken van aften, maar dat is nooit bewezen. Ook het Herpesvirus (dat koortsblaasjes veroorzaakt) speelt bij aften geen rol. Aften zijn dan ook niet besmettelijk.

- Erfelijke factoren

Een erfelijke factor speelt vermoedelijk een rol. In de families van mensen met aften komen ook vaak anderen met aften voor.

- Voedselovergevoeligheid

Allerlei voedingsmiddelen, conserveermiddelen en kleurstoffen worden verantwoordelijk gehouden voor het ontstaan van aften, maar dat is nooit bewezen. Een enkele keer kan een reactie op voeding niet worden uitgesloten.

- Geneesmiddelen

Van medicijnen die het afweersysteem onderdrukken, is bekend dat ze op aften gelijkende zweren kunnen veroorzaken. Datzelfde geldt voor bepaalde pijnstillers, zoals ibuprofen en aspirine.

Ziekten die aften kunnen veroorzaken

Vooraf grote aften kunnen een uiting zijn van een onderliggende ziekte. Hiertoe behoren de ziekte van Behçet, bloedziekten (door gebrek aan ijzer, vitamine B12 of foliumzuur) en darmziekten zoals Coeliakie (overgevoeligheid voor gluten), de ziekte van Crohn en Colitis ulcerosa. Ook mensen die met HIV geïnfecteerd zijn, kunnen op aften gelijkende zweren in de mond krijgen.

Welke klachten geeft aften en hoe zien aften eruit?

Aften zijn pijnlijke, oppervlakkige, ronde tot ovale, grijs-witte zweertjes in de mond, die omgeven zijn door een rode rand. Ze komen vooral voor op de onderzijde van de tong, de mondbodem, het wangslimvlies, de binnenzijde van de lip, het zachte gehemelte en soms in de keel. Er wordt onderscheid gemaakt tussen kleine en grote aften.

Kleine aften komen het meest voor (90%). De zweertjes zijn kleiner dan 0,5 cm, matig pijnlijk en genezen meestal spontaan binnen 1 tot 2 weken zonder littekenvorming. Deze aften kunnen vaak terugkomen, maar meestal nemen in de loop der jaren het aantal en de ernst van de aanvallen af.

Grote aften zien er hetzelfde uit als kleine aften, maar zijn groter dan 1 centimeter en ook dieper. Ze genezen langzaam in een periode van vele weken en laten een litteken achter. Deze zweren kunnen hevige pijn, koorts en algemene ziekteverschijnselen veroorzaken. Dit gaat soms ook samen met aften op de geslachtsorganen (penis, scrotum, schaamlippen, vagina) of rond de anus.

Hoe weet uw arts of u aften heeft?

Over het algemeen kan de arts aan de hand van de klachten en de verschijnselen de diagnose vrij gemakkelijk stellen. Verreweg de meeste patiënten met aften zijn jonge gezonde mensen bij wie verder onderzoek niet noodzakelijk is. Wel zal worden gevraagd naar de mogelijke uitlokkende factoren die in deze folder genoemd zijn en naar symptomen die kunnen wijzen op de hierboven genoemde ziekten. Meestal is er niets aan de hand en is verder onderzoek niet nodig. Een enkele keer zal bloedonderzoek worden gedaan of wordt onder plaatselijke verdoving een stukje slijmvlies weggenomen (een biopt).

Wat is de behandeling?

Wanneer een uitlokkende factor wordt gevonden, moet geprobeerd worden deze te verhelpen. Als een ziekte wordt aangetoond die de aften veroorzaakt, zal deze behandeld moeten worden. Bij ongeveer negen van de 10 patiënten blijft de oorzaak van de aften echter onbekend. Dan is alleen symptomatische therapie mogelijk, dat wil zeggen dat de symptomen bestreden worden, maar dat de (onbekende) oorzaak blijft bestaan. Symptomatische therapie probeert de pijn te verlichten, de ziekteduur te verkorten en het aantal recidieven (keren dat er nieuwe aften ontstaan) te verminderen.

Helaas verloopt de behandeling van aften meestal moeizaam. Er zijn lokale (plaatselijke) behandelingen (het geneesmiddel wordt op de aften aangebracht) en systemische behandelingen (tabletten).

LOKALE BEHANDELINGEN

De pijn van de aften kan zo nodig worden verminderd met lidocaïne gel. Kleine aften kunnen ook behandeld worden met corticosteroiden (zie de folder 'Corticosteroiden voor de huid'), bij voorkeur in een speciale basis voor het mondslijmvlies (hypromellose zelf). Deze middelen moeten 3-4 maal per dag op de aften worden aangebracht. Een ander middel is tetracycline mondspoeling, waarmee 4 tot 5 keer per dag

gedurende 5 minuten gespoeld moet worden. Ook kan men denken aan pijnbestrijding d.m.v. bijvoorbeeld lidocaine 2% orale gel of regelmatig spoelen met chloorhexidine mondspoeling.

SYSTEMISCHE BEHANDELINGEN

Systemische behandelingen (tabletten) worden alleen toegepast bij ernstige en hardnekkige aften die niet voldoende op lokale therapie reageren. Meestal wordt prednison gebruikt in een korte 'stootkuur'. Tijdens deze behandeling zullen er weinig of geen aften aanwezig zijn, maar na het stoppen ervan komt de aandoening meestal weer terug. Er zijn ook nog enkele andere medicijnen die ernstige klachten kunnen onderdrukken, maar geen genezing bieden.

Wat kunt u zelf nog doen?

Probeer na te gaan of er factoren of omstandigheden zijn die de aften lijken uit te lokken. In dergelijke gevallen kunt u proberen deze factoren te vermijden. Wees verder voorzichtig met tanden poetsen en flossen, zodat u geen wondjes in het mondslimvlies krijgt.

Wat zijn de vooruitzichten?

Bij de meeste patiënten is er geen aanwijsbare oorzaak van de klachten en zullen met enige regelmaat en soms gedurende vele jaren, nieuwe aanvallen van aften optreden. Het aantal en de ernst van deze aanvallen nemen meestal in de loop der jaren af. Bij slechts ongeveer 10% van de patiënten met aften wordt een uitlokkende factor of ziekte gevonden. Als die oorzaak verholpen kan worden, zullen de aften waarschijnlijk verminderen of verdwijnen.