

Suppletierichtlijn **Aften**

Een aft (stomatitis aphthosa) is een pijnlijke, grijswitte zweer in de mond. Aften komen vooral voor op het wangslimvlies, het tandvlees en het gehemelte. In enkele gevallen wordt ook de tong aangetast. De precieze oorzaken van het ontstaan van aften is nog niet bekend. Enkele factoren die een rol zouden kunnen spelen zijn een vitaminedekort, letsel in de mond, (stoppen met) roken, angst en stress, overgevoeligheid voor bepaalde voedingsstoffen, een infectie met *Helicobacter pylori* of hormonale veranderingen. Ook inflammatoire darmaandoeningen (ziekte van Crohn en Colitis ulcerosa) kunnen gepaard gaan met aften. Suppletie is met name gericht op het ondersteunen van het immuunsysteem ter vermindering van de aften.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Zink Helpt de grootte van aften te verminderen Helpt de frequentie van aften te verminderen	220-300 mg*	● ●
Vitamine B12 Helpt de frequentie van aften te verminderen Helpt het aantal aften en de pijn te verminderen	1.000 mcg	● ◐
Vitamine C Helpt de frequentie van aften te verminderen Helpt pijn te verminderen	2.000 mg	● ◐
Propolis Helpt de frequentie van aften te verminderen Helpt pijn te verminderen	500 mg	● ◐

*Zie inleiding 'Richtlijn voor dagdosering en gebruik'

Gerelateerde suppletierichtlijnen

- Verzwakte immuniteit

Aandachtspunten

- Bij aften wordt vaak een deficiëntie gezien van vitamine B12, foliumzuur, ijzer en zink.
- In het geval van een H.pylori infectie kan genezen van deze infectie helpen symptomen van aften te verlichten.
- Het gebruik van een zalf met mirte (*myrthus communis*)-extract kan helpen aften te verkleinen en pijn te verminderen.
- Kamillethee kan helpen de pijn bij aften te verzachten.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie tabel 1 voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Sharquie KE et al. The therapeutic and prophylactic role of oral zinc sulfate in management of recurrent aphthous stomatitis (ras) in comparison with dapsone. Saudi Med J. 2008 May;29(5):734-8.
- Orbak R et al. Effects of zinc treatment in patients with recurrent aphthous stomatitis. Dent Mater J. 2003 Mar;22(1):21-9.
- Volkov I et al. Effectiveness of vitamin B12 in treating recurrent aphthous stomatitis: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. J Am Board Fam Med. 2009 Jan-Feb;22(1):9-16.
- Yasui K et al. The effect of ascorbate on minor recurrent aphthous stomatitis. Acta Paediatr. 2010 Mar;99(3):442-5
- Samet N et al. The effect of bee propolis on recurrent aphthous stomatitis: a pilot study. Clin Oral Investig. 2007 Jun;11(2):143-7.
- Babaee N et al. The efficacy of a paste containing Myrtus communis (Myrtle) in the management of recurrent aphthous stomatitis: a randomized controlled trial. Clin Oral Investig. 2010 Feb;14(1):65-70.
- Ramos-e-Silva M et al. Clinical evaluation of fluid extract of Chamomilla recutita for oral aphthae. J Drugs Dermatol. 2006 Jul-Aug;5(7):612-7.