

Yoghurt helpt tegen slechte adem

nieuws

Regelmatig gebruik van suikervrije yoghurt kan problemen met mondgeur of een slechte adem sterk terugdringen. Een Japans onderzoek heeft dat uitgewezen. Het resultaat van het onderzoek kwam aan de orde tijdens de jaarlijkse conferentie van de International Association for Dental Research in Hawaii. Volgens de Japanse wetenschappers wijst het onderzoek uit dat het gebruik van yoghurt enkele belangrijke bestanddelen die mondgeur veroorzaken onderdrukt.

🕒 23 MAART 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:54

Regelmatig gebruik van suikervrije yoghurt kan problemen met mondgeur of een slechte adem sterk terugdringen. Een Japans onderzoek heeft dat uitgewezen. Het resultaat van het onderzoek kwam op 10 maart aan de orde tijdens de jaarlijkse conferentie van de International Association for Dental Research in Hawaii. De onderzoekers gaven een groep van 24 vrijwilligers strikte instructies op het gebied van mondhygiëne, voeding en het gebruik van medicijnen. Gedurende twee weken mochten zij geen yoghurt of kaas gebruiken. Daarna kregen zij over een periode van 6 weken dagelijks 90 gram yoghurt. Het bleek dat na 6 weken de concentratie zwavelwaterstof in hun adem met 80 procent was afgenomen. Het aantal fusibacteriën op de tong was ook gereduceerd. De pH van het speeksel daalde van 7,27 naar 7,05. Daarnaast bleken de plaque- en gingivale index lager. Volgens de Japanse wetenschappers wijst het onderzoek uit dat het gebruik van yoghurt enkele belangrijke bestanddelen die mondgeur veroorzaken onderdrukt. Bovendien worden een aantal schadelijke bacteriën teruggedrongen. Het effect van yoghurt wordt toegeschreven aan de positieve eigenschappen van de bacteriesoorten *Streptococcus thermophilus* en *Lactobacillus bulgaricus* die bij de fermentatie worden gebruikt.

Bron: Agriholland

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

 screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

 screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

 screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

 screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

 screenreader.visit us on our bluesky page:
<https://bsky.app/profile/viltnieuwbsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra