



Kenniskaart met praktische gesprekstechnieken

‘Kort stoppen-met-rokenadvies voor de mondzorgpraktijk’

Met een kort stoppen-met-rokenadvies geeft u uw patiënten in 1 minuut 2x zoveel kans om succesvol te stoppen in 3 simpele stappen. Dat is de kracht van het Very Brief Advice plus (VBA+). Het is snel, eenvoudig en wetenschappelijk bewezen.

-  **Vraag naar de rookstatus:** *“Nu u hier toch bent... Rookt u (nog)?”*
-  **Vertel dat professionele hulp en eventueel medicatie het meest effectief is:** *“Mocht u willen stoppen, dan gaat dat het beste met professionele begeleiding en eventueel pleisters of andere medicatie. Het is gratis. Zou u dit willen?”*
-  **Verwijs warm:**
Bij interesse of twijfel: *“Mag ik uw gegevens delen met een stoppen-met-rokenbegeleider om een afspraak in te plannen?”*
Plan direct een afspraak in bij een begeleider in de buurt (zie ikstopnu.nl/buurt).
- Bij geen interesse:** *“Vindt u het goed als ik er later op terugkom?”*

Nicotinegebruik in Nederland

- Ongeveer 18% van de volwassen bevolking rookt¹.
- Roken is nog steeds de belangrijkste oorzaak van ziekte en sterfte in Nederland. Van de totale ziektelast komt 7,6% door roken². Met meer dan 672.000 chronisch zieken en elk halfuur een tabaksgerelateerde dode is dit leefstijlfactor nummer 1 om met de patiënt te bespreken^{3,4}.
- Het gebruik van vapes (elektronische sigaretten) door jongeren neemt sterk toe. Ongeveer 14% van de jongeren van 12 tot en met 16 jaar geeft aan in de afgelopen maand gevapet te hebben⁵. Het percentage volwassenen dat regelmatig een vape gebruikt schommelt al jaren rond de 3%¹.
- Daarnaast zijn er andere schadelijke nicotinehoudende middelen waaraan mensen verslaafd kunnen zijn, bijvoorbeeld verhitte tabak (zoals de 'IQOS'^a), nicotinezakjes (snus) en de waterpijp. Daarom spreekt men steeds vaker van een nicotineverslaving in plaats van een tabaksverslaving⁶.

"Ik zie dat uw tandvlees ontstoken is... Rookt u?"

- Nicotine is een zeer verslavende stof en heeft bij een overdosering acute effecten, zoals misselijkheid, duizeligheid, een opgefokt gevoel, snelle hartslag en hoge bloeddruk. Nicotine verlamt het zenuwstelsel en is in hoge doseringen dodelijk⁷.



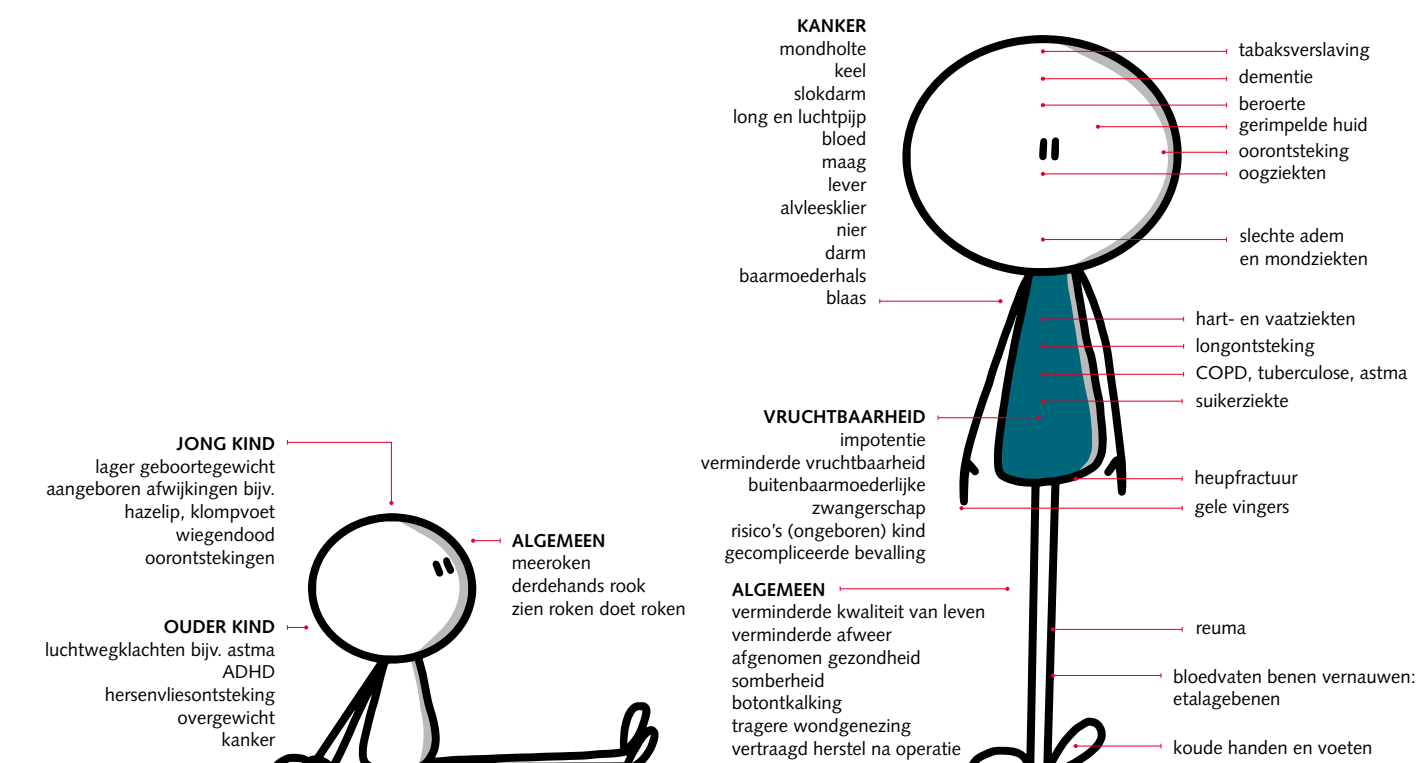
Gevolgen van roken voor de mondgezondheid

- **Mondkanker**
Rokers hebben een grotere kans op mondkeanker⁴.
- **Parodontitis en tandverlies**
Rokers hebben meer tandplak en tandsteen, wat de kans op parodontitis vergroot. Door verminderde doorbloeding en een verzwakt immuunsysteem zijn ontstekingen vaak ernstiger en is de behandeling minder effectief, waardoor tandverlies vaker voorkomt^{8,9}.

"Ik zie dat er speling ontstaat in uw tanden en kiezen... Vapet u?"

- **Cariës**
Rokers krijgen vaker cariës, onder andere door verstoring van de mondflora¹⁰.
- **Vertraagde wondgenezing**
Nicotine vernauwt de bloedvaten, waardoor het mondweefsel minder zuurstof en voedingsstoffen krijgt. Dit zorgt ervoor dat een wond langzamer geneest, bijvoorbeeld na het plaatsen van een implantaat^{11,12}.
- **Verminderde afweer in de mond en kwaliteit van speeksel**
Nicotine verzwakt het immuunsysteem en verandert de samenstelling van het speeksel, waardoor de bescherming tegen bacteriën afneemt¹³.
- **Droge mond (xerostomie)**
Tabaksrook vermindert de speekselproductie en droogt het mondslijmvlies uit, wat kan leiden tot een droge mond¹⁴.
- **Tandverkleuring**
Teer en andere stoffen in tabaksrook hechten zich aan het tandoppervlak en veroorzaken bruine aanslag¹⁵.

De mogelijke gevolgen van roken en meerroken uit 'In iedere roker zit een stopper'¹²⁰



^a Een merknaam.



Gevolgen van vaper voor de mondgezondheid

- **Parodontitis en tandverlies**

Vapen verhoogt de kans op parodontitis doordat het de natuurlijke bescherming van speeksel verzwakt en er meer schadelijke bacteriën in de mond kunnen komen. Hierdoor raakt het tandvlees sneller ontstoken en is de kans op tandverlies groter^{16,17}.

- **Cariës**

Vapen verhoogt de kans op cariës doordat e-liquids vaak zoetstoffen bevatten en de speekselproductie verminderen. Hierdoor blijven suikers en zuren langer op het gebit, wat tandbederf kan veroorzaken^{16,17}.

- **Vertraagde wondgenezing**

Nicotine in vapes vernauwt de bloedvaten, waardoor het mondweefsel minder zuurstof en voedingsstoffen krijgt. Dit zorgt ervoor dat wonden langzamer genezen¹⁷.

- **Verminderde afweer in de mond en kwaliteit van speeksel**

Nicotine verzwakt het immuunsysteem en verandert de samenstelling van het speeksel, waardoor de bescherming tegen bacteriën afneemt^{16,17}.

- **Droge mond (xerostomie)**

Ingrediënten zoals propyleenglycol in e-liquids drogen de mond uit, wat kan leiden tot een droge mond^{14,17}.

Waarom een kort stoppen-met-rokenadvies bij iedere rokende patiënt?

- **Een kort stoppen-met-rokenadvies werkt!**

- Jaarlijks bezoekt 82% van de Nederlanders de tandarts¹⁹. De mondzorgpraktijk is dus de uitgelezen plaats om veel rokers te bereiken voor een stoppen-met-rokenadvies.
- Een stoppen-met-rokenadvies door een zorgverlener verdubbelt de kans dat een patiënt stopt met roken¹⁸.
- 72% van de rokers vindt dat zij hulp verdienen bij het stoppen en ontvangt graag ondersteuning³.
- Slechts 10% van de rokers vindt een zorgverlener niet de aangewezen persoon voor een stoppen-met-rokenadvies³.

- **Een kort stoppen-met-rokenadvies is zo gegeven**

Het Very Brief Advice plus (VBA+) bijvoorbeeld kan al in 1 minuut.

- **Stoppen met roken werkt het best met SMR-begeleiding, eventueel met medicatie erbij**

Een stoppoging zonder begeleiding slaagt slechts bij 5%. Met professionele begeleiding kan dat oplopen naar 20 tot zelfs 40%²⁰.

- **Warm verwijzen werkt!**

Patiënten die direct verbonden worden aan een stoppen-met-rokenbegeleider (warm verwijzen) starten 17x vaker met een begeleidingstraject dan bij een koude verwijzing²¹.

- **U kunt het kort stoppen-met-rokenadvies ook inzetten bij verslaving aan andere nicotinehoudende middelen, zoals de vape⁷.**

Steeds meer aanbieders van stoppen-met-rokenzorg bieden ook stoppen-met-vapenzorg aan. Specifieke informatie over begeleiding bij het stoppen met vaper vindt u op: ikstopnu.nl/vapehulp



Meer informatie?

Ga naar de website
www.rookstopzorg.nl

of scan de QR-code.



Veel gestelde vragen van patiënten

- **Wat houdt begeleiding in?** “U spreekt een aantal keer af met een begeleider die u helpt bij het stoppen. Dat kan met één-op-ééngesprekken of in een groep met andere stoppers hier in de buurt. De begeleider coacht u door lastige momenten heen met handige tips en hulpmiddelen. Samen bespreekt u of het u extra helpt om pleisters of andere medicijnen te gebruiken.”
- **Wat kost begeleiding?** “Een begeleidingstraject is één keer per jaar gratis en wordt vergoed uit de basisverzekering. U hoeft zelfs géén eigen risico te betalen. Vanaf 1 januari 2026 zal het naar verwachting mogelijk worden om vaker per jaar onder begeleiding te stoppen met roken, vergoed uit de basisverzekering en zonder eigen risico.”
- **Er zijn weinig opties voor begeleiding in mijn buurt?** “Veel stoppen-met-rokenaanbieders (zowel regionaal als landelijk) bieden tegenwoordig ook online en/of telefonische begeleiding aan, individueel of in een groep. Is dat misschien iets voor u?”

Bronnen

1. Trimbos-instituut (2025). Kerncijfers roken 2024. Trimbos-instituut.
2. van der Lucht, F., den Boer, G., Buijs, M., Deuning, C., Hilderink, H., Plasman, M., Poos, R., Zwakhals, L., & Couwenbergh, C. (2024). Trendskenario Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2024. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM). <https://www.volksgezondheitoekomstverkenning.nl/vtv-2024/trendscenari>
3. Kantar Public. (2022). Draagvlakonderzoek Tabaksontmoedigingsbeleid in opdracht van Gezondheidsfondsen voor Rookvrij (ongepubliceerde data).
4. VZinfo (2024). Roken | Gevolgen. <https://www.vzinfo.nl/roken/gevolgen> (Geraadpleegd op 16 maart 2025).
5. Rombouts, M., Morren, K., van Dorsselaer, S., Tuithof, M., & Monshouwer, K. (2024). Peilstationsonderzoek Scholieren 2023: Vape, snus en waterpijp. Trimbos-instituut. <https://cijfers.trimbos.nl/scholierenmonitor/vape-snus-en-waterpijp/vape-esigaret/>
6. Trimbos-instituut. (2024). Richtlijn Tabaks- en nicotineverslaving, Herziening 2024. Trimbos-instituut: Utrecht.
7. World Health Organization (2024). Tobacco: E-cigarettes. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes> (Geraadpleegd op 3 maart 2025).
8. Zhang, J., Yu, J., Dou, J., Hu, P., & Guo, Q. (2021). The impact of smoking on subgingival plaque and the development of periodontitis: A literature review. *Frontiers in Oral Health*, 2, 751099. <https://doi.org/10.3389/froh.2021.751099>
9. Leite, F.R.M., Nascimento, G.G., Scheutz, F., & López, R. (2018). Effect of smoking on periodontitis: A systematic review and meta-regression. *American Journal of Preventive Medicine*, 54(6), 831–841. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2018.02.014>
10. Jiang, X., Jiang, X., Wang, Y., & Huang, R. (2019). Correlation between tobacco smoking and dental caries: A systematic review and meta-analysis. *Tobacco Induced Diseases*, 17, 34. <https://doi.org/10.18332/tid/106117>
11. Sørensen, L.T. (2012). Wound healing and infection in surgery: The pathophysiological impact of smoking, smoking cessation, and nicotine replacement therapy: A systematic review. *Annals of Surgery*, 255(6), 1069–1079. <https://doi.org/10.1097/SLA.0b013e31824f632d>
12. Mustapha, A. D., Salame, Z., & Chrcanovic, B. R. (2021). Smoking and dental implants: A systematic review and meta-analysis. *Medicina (Kaunas)*, 58(1), 39. <https://doi.org/10.3390/medicina58010039>
13. Zięba, S., Zalewska, A., Żukowski, P., & Maciejczyk, M. (2024). Can smoking alter salivary homeostasis? A systematic review on the effects of traditional and electronic cigarettes on qualitative and quantitative saliva parameters. *Dental and Medical Problems*, 61(1), 129–144. <https://doi.org/10.17219/dmp/172084>
14. Guo, X., Hou, L., Peng, X., & Tang, F. (2023). The prevalence of xerostomia among e-cigarette or combustible tobacco users: A systematic review and meta-analysis. *Tobacco Induced Diseases*, 21, 22. <https://doi.org/10.18332/tid/156676>
15. Karanjkar, R. R., Preshaw, P. M., Ellis, J. S., & Holliday, R. (2023). Effect of tobacco and nicotine in causing staining of dental hard tissues and dental materials: A systematic review and meta-analysis. *Clinical and Experimental Dental Research*, 9(1), 150–164. <https://doi.org/10.1002/cre2.683>
16. Iacob, A. M., Escobedo Martínez, M. F., Barbeito Castro, E., Junquera Olay, S., Olay García, S., & Junquera Gutiérrez, L. M. (2024). Effects of vape use on oral health: A review of the literature. *Medicina (Kaunas)*, 60(3), 365. <https://doi.org/10.3390/medicina60030365>
17. Kalsbeek, M. (2025). De verborgen gevaren van vpen. *Tandartspraktijk*, 46, 14–18. <https://doi.org/10.1007/s12496-025-0662-1>
18. Stead, L. F., Buitrago, D., Preciado, N., Sanchez, G., Hartmann-Boyce, J., & Lancaster, T. (2013). Physician advice for smoking cessation. *Cochrane database of systematic reviews*, (5). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD000165.pub4>
19. Staat van Volksgezondheid en Zorg (2025). Tandarts minimaal één keer per jaar contact. <https://www.staatvenz.nl/kerncijfers/tandarts-minimaal-%C3%A9%C3%A9n-keer-jaar-contact> (geraadpleegd op 16 juli 2025)
20. Heddemma, S., Van de Graaf, R., De Kleijn, M., & Croes, E. (2024). In iedere roker zit een stopper. <https://www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel/af1963-in-iedere-roker-zit-een-stopper/>
21. van Westen-Lagerweij, N. A., Hipple Walters, B. J., Potyka, F., Croes, E. A., & Willemsen, M. C. (2023). Proactive referral to behavioral smoking cessation programs by healthcare staff: a systematic review. *Nicotine and Tobacco Research*, 25(5), 849–858. <https://doi.org/10.1093/ntr/ntac262>

Colofon

Auteurs: Kim Appel, Anne-Marie Kan, Iris Kramer

Artikelnummer: TRI-64-034

Datum: 1 augustus 2025

Vormgeving: The Creative Hub | Canon

Beeld: O-bureau, Trimbos-instituut, Freepik

Illustratie: Lotte Proot, Teken je boodschap