

Wat is een mondpiercing?

Alles wat je moet weten over anatomie, soorten, risico's, genezing en nazorg

Een volledige gids voor liefhebbers, professionals en nieuwsgierigen

Gebaseerd op tandheelkundige richtlijnen, medische literatuur en professionele piercingpraktijk

1. Wat is een mondpiercing?

Een mondpiercing is een piercing die zich in of rond de mond bevindt. De term dekt een breed scala aan plaatsingen: tong, lip, wangen, het boven- of onderste lipbandje (frenulum), en soms zelfs het zachte verhemelte of de uvula. Mondpiercingen zijn al eeuwenlang een vorm van lichaamsversiering en zelfexpressie, maar brengen meer gezondheidsrisico's met zich mee dan piercings elders op het lichaam omdat de mond een vochtige, bacterierijke en voortdurend bewegende omgeving is.

Volgens de American Dental Association (ADA) en het Amerikaanse National Institutes of Health (NIH) zijn mondpiercingen niet zonder risico. Toch blijven ze populair, vooral bij jongvolwassenen. In Nederland heeft ongeveer 5% van de jongvolwassenen een mondpiercing. De tong is de meest voorkomende locatie.

2. Soorten mondpiercingen

Mondpiercingen worden meestal ingedeeld op basis van anatomische locatie. Hieronder de bekendste soorten, met hun populaire naam, anatomische term en typisch sieraad.

Soort	Locatie	Typisch sieraad	Opmerking
Tongpiercing	Middellijn of zijkant tong	Rechte staaf, 1,6 mm	Meest voorkomende mondpiercing
Labret	Midden onder de onderlip	Labret-staaf (platte disk)	Rust tegen het tandvlees
Vertical labret	Midden onderlip, door lip	Gebogen staaf	Geen contact met tanden
Monroe / Madonna	Bovenlip, links of rechts	Labret-staaf	Monroe links, Madonna rechts
Medusa	Philtrum (bovenlip-groef)	Labret-staaf	Centraal boven de lip
Jestrum	Bovenlip, door de lip heen	Gebogen staaf	Combinatie van medusa en vertical labret
Smiley	Bovenste lipbandje (frenulum)	Kleine ring of staaf	Vaak verborgen bij lachen
Frowny	Onderste lipbandje (frenulum)	Kleine ring of staaf	Zichtbaar bij fronsen
Cheek / dimple	Wangen, waar kuiltje zit	Labret-staaf	Vraagt precieze plaatsing
Snake bites	Twee puncties onder de lip	Ring en labrets	Aan weerszijden van de kin
Angel bites	Twee puncties in bovenlip	Labrets	Tegenover Monroe-piercing
Dahlia	Mondhoeken	Ring en labrets	Vroeger bekend als "Joker bites"
Lip frenulum	Lipbandjes binnenin	Ring of staaf	Smiley en frowny vallen hieronder

Overzicht van de meest voorkomende mondpiercingen, met locatie, sieraad en korte toelichting.

3. Anatomie en plaatsing

3.1. Tong

De tong bestaat uit twee spierhelften (m. genioglossus, m. hyoglossus) gescheiden door een middelste bindweefselplaat, de septum linguae. Een veilige tongpiercing loopt midden door dit bindweefsel, weg uit de bloedvaten en zenuwen. De tong bevat de n. lingualis (gevoel), de n. hypoglossus (motoriek) en de a. lingualis. Foutieve plaatsing kan leiden tot ernstige bloedingen, zenuwschade of verstoorde tongfunctie.

3.2. Lippen en frenulum

De lip bestaat uit drie lagen: huid, spier (m. orbicularis oris) en slijmvlies. De labret-piercing wordt doorgaans verticaal gezet, met de achterkant plat tegen het tandvlees van het onderste front. Het bovenste lipbandje (frenulum labii superioris) en onderste lipbandje (frenulum labii inferioris) zijn dunne slijmvliesbanden die de lip met het tandvlees verbinden. Piercings hier (smiley, frowny) zijn oppervlakkig, maar kunnen gemakkelijk het tandvlees beschadigen.

3.3. Wangen

Cheek-piercings worden zorgvuldig in of naast de parotis ductus (Stenson-kanaal) geplaatst, om speekselklieren en ductus te beschermen. Door de dikte van de wangweefsel is deze piercing moeilijker te genezen en vatbaarder voor zwelling.

4. De procedure

Een professionele piercer werkt altijd in een steriele omgeving. De basisstappen zijn:

- Intakegesprek: de piercer beoordeelt anatomie, allergieën, medische voorgeschiedenis en verwachtingen.
- Informed consent: de klant tekent een formulier en krijgt uitleg over risico's en nazorg.
- Desinfectie: het gebied wordt gereinigd met een geschikt antisepticum.
- Markering: de piercer tekent de exacte in- en uitstekplekken.
- Punctie: met een wegwerpholle naald van chirurgische kwaliteit wordt in één beweging door het weefsel geprikt.
- Sieraadinbrenging: het sieraad wordt door de naald geleid en de naald verwijderd.
- Controle: de piercer controleert de pasvorm, sluiting en positie.
- Nazorginstructie: mondeling en schriftelijk uitleg over reiniging, zwelling en waarschuwingssignalen.

Belangrijk: mondholtepiercings mogen nooit met een piercingpistool worden gezet. De schok en het niet-steriele mechanisme verhogen het infectie- en weefseltraumarisico aanzienlijk.

5. Genezingstijden

Mondpiercings genezen over het algemeen sneller dan piercings elders op het lichaam, vanwege de goede doorbloeding en de aanwezigheid van speeksel. Zwelling treedt echter vrijwel altijd op in de eerste dagen.

Piercing	Initiële zwelling	Basisgenezing	Volledige genezing
Tongpiercing	3-5 dagen	2-4 weken	6-8 weken
Labret	3-7 dagen	4-8 weken	3-6 maanden
Vertical labret	3-7 dagen	4-8 weken	3-6 maanden
Medusa	3-7 dagen	6-8 weken	3-6 maanden
Smiley / Frowny	1-3 dagen	2-4 weken	4-8 weken
Cheek / dimple	1-2 weken	2-3 maanden	6-12 maanden

Piercing	Initiële zwelling	Basisgenezing	Volledige genezing
Lip-ring	3-7 dagen	4-8 weken	3-6 maanden

Genezingstijden zijn richtlijnen; individuele verschillen spelen een grote rol.

Voor de tong wordt meestal een langere staaf van 22 mm gebruikt bij de eerste zetting, om ruimte te bieden aan de hevige zwelling. Daarna kan worden "downsized" naar een passende maat van 16-19 mm.

6. Risico's en complicaties

Mondpiercingen dragen meer risico's dan oorpiercingen. De volgende complicaties worden genoemd in richtlijnen van de ADA, AAPD (American Academy of Pediatric Dentistry) en het Ivoren Kruis:

Infectie: De mond bevat miljoenen bacteriën; een verse wond is vatbaar.

Zwelling en luchtwegbelemmering: Een sterk opgezwollen tong kan de ademhaling belemmeren.

Bloeding: Tong en lip zijn rijk aan bloedvaten; een geraakt bloedvat kan langdurig bloeden.

Tandbeschadiging: Metaal tegen tanden kan splintertjes, barsten of breuken veroorzaken, ook bij kronen.

Tandvleestherugtrekking: Chronische druk of wrijving kan het tandvlees terugtrekken.

Sieraden inslikken of aspireren: Losgeraakte onderdelen kunnen in de luchtwegen of maag terechtkomen.

Speekselklierproblemen: Bij wangpiercingen kan het Stenson-kanaal beschadigd raken.

Nevus / littekens: Wang- en lippiercingen kunnen blijvende littekens achterlaten.

Bloedoverdraagbare ziekten: Bij onhygiënisch werk kan hepatitis B, C, D of G worden overgedragen.

Endocarditis: Bacteriën kunnen via de bloedbaan het hart bereiken; risico voor mensen met hartklepaandoeningen.

De ADA adviseert mondpiercingen en tongsplijting als invasieve ingrepen te beschouwen met negatieve gezondheidseffecten die de esthetische voordelen overtreffen.

7. Nazorg

Een goede nazorg is essentieel voor een probleemloze genezing. De basisregels voor mondpiercingen zijn:

- Spoel na iedere maaltijd en voor het slapen met een zeezoutoplossing (0,9% NaCl) of een alcoholvrije mondspoeling.
- Poets je tanden twee keer per dag met een zachte tandenborstel; vermijd direct contact met de piercing.
- Eet de eerste dagen zacht, koel voedsel en vermijd warme, zure, scherpe en kruimelige producten.
- Drink veel water; dit houdt de mond schoon en bevordert de genezing.
- Raak de piercing niet met ongewassen handen aan.
- Vermijd roken, alcohol en orale seks gedurende de eerste genezingsweken.

- Let op: witte of lichtgele afscheiding rond de wond is vaak normaal lymfe; groen/gele pus, hevige pijn of roodheid wijzen op infectie.
- Draag geen loszittende sieraden; een te lange staaf kan tanden beschadigen, een te korte staaf kan in het weefsel groeien.

Voor milde nazorg en het ondersteunen van de huidbarrière kunnen producten zoals Aphraheals worden gebruikt, zoals aangegeven door de piercer.

8. Juwelen en materialen

De keuze van materiaal is cruciaal voor een gezonde mondpiercing. Geschikte materialen zijn:

ASTM F-136 titanium: Implantaatkwaliteit, licht, hypoallergeen, biocompatibel. Gouden standaard voor eerste piercings.

ASTM F-138 chirurgisch staal: Goedkoper, maar bevat nikkel; minder geschikt voor mensen met nikkelallergie.

14k of 18k goud: Acceptabel na eerste genezing, maar te zacht voor bijtende krachten in de mond.

Bioplast / PTFE: Flexibel, vaak gebruikt voor orthodontische bescherming; niet voor langdurig draagcomfort.

Acryl / kunststof: Niet geschikt voor verse piercings; poreus en kan barsten.

Voor nieuwe mondpiercings wordt geadviseerd om te starten met titanium (ASTM F-136). De dikte van een tongpiercing is meestal 1,6 mm (14 gauge). Bij lippiercings wordt vaak 1,2 mm of 1,6 mm gebruikt, afhankelijk van de piercing en de anatomie.

9. Veelgestelde vragen

Q: Doet een mondpiercing pijn?

A: De pijn is meestal kort en scherp. De tong zwelt flink op de eerste dagen, wat meer ongemak geeft dan de prik zelf.

Q: Kan ik een mondpiercing zelf zetten?

A: Nee. Zelf zetten verhoogt het risico op infectie, verkeerde plaatsing, ernstige bloeding en blijvende schade.

Q: Mag ik een mondpiercing als ik beugel draag?

A: Overleg met je orthodontist. Sieraden in de mond kunnen beugeldelen beschadigen en het tandvlees irriteren.

Q: Hoe snel kan ik mijn sieraad wisselen?

A: Wacht tot de basisgenezing is voltooid. Bij de tong vaak na 4-6 weken, bij lippiercings na 8-12 weken. Vraag je piercer om advies.

Q: Wat als mijn piercing gaat infecteren?

A: Raadpleeg direct een piercer of huisarts. Verwijder het sieraad niet zelf zonder advies, omdat de wond dan kan dichtzitten met pus eronder.

Q: Kan een mondpiercing mijn tanden beschadigen?

A: Ja. Langdurig contact van metaal met tanden of kronen kan barsten, slijtage en splintervorming veroorzaken.

Q: Hoe lang mag een mondpiercing blijven zitten?

A: Theoretisch onbeperkt, zolang er geen problemen zijn. Toch raden tandheelkundige instanties aan om mondpiercings te vermijden of te verwijderen bij de eerste tekenen van schade.

Q: Moet ik een lange of korte staaf gebruiken?

A: Bij het zetten altijd een langere staaf voor zwelling. Downsizen naar een passende maat is essentieel om tandbeschadiging te voorkomen.

10. Conclusie

Een mondpiercing is een ingrijpendere ingreep dan vaak wordt gedacht. De combinatie van een bacterierijke omgeving, voortdurende beweging en direct contact met tanden en tandvles maakt dat de keuze voor een ervaren piercer, geschikt implantaatkwaliteit-materiaal en een strikte nazorg niet optioneel zijn, maar noodzakelijk.

Wie overweegt een mondpiercing, doet er verstandig aan vooraf een tandarts te raadplegen en het risicoprofiel van de gekozen locatie te bespreken. Met de juiste voorbereiding, materialen en nazorg kan een mondpiercing veilig worden gedragen, maar het blijft een ingreep die om permanente aandacht vraagt.

11. Bronnen

American Dental Association (ADA) – Oral Piercing/Jewelry:

<https://www.ada.org/resources/ada-library/oral-health-topics/oral-piercing-jewelry>

American Academy of Pediatric Dentistry – Policy on Intraoral Piercing and Oral Jewelry:

https://www.aapd.org/globalassets/media/policies_guidelines/p_intraoralpiercing.pdf

Colgate – Mondpiercing: <https://www.colgate.be/nl-be/oral-health/adult-oral-care/oral-piercings>

Ivoren Kruis – Mondpiercing en mondgezondheid: <https://ivorenkruis.org/artikelen/mondpiercing-en-mondgezondheid/>

Piercings Works – Mondpiercing verzorgen:

<https://www.piercingworks.com/nl/blogs/blog-news/mondpiercing-verzorgen-zo-doe-je-het-veilig-en-ef/>

Maliekwartier Tandartsen – Mondpiercing en mondgezondheid:

<https://www.tandartsutrecht.nl/mondpiercing-en-mondgezondheid>

Tandarts Centra Plaza Lelystad – Mondpiercing:

<https://www.tandartsenpraktijkcentraplaza.nl/mondgezondheid-encyclopedie/mondpiercing>

PMC / NCBI – Oral Piercing: A Pretty Risk scoping review: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10177791/>

PMC / NCBI – Oral complications associated with metal ion release from oral piercings:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10657282/>

Oral & Implantology – Oral piercings: risks, complications, and health implications: <https://doi.org/10.11138/oi.v17i1.114>

CDHO – Oral Piercing fact sheet: <https://cdho.org/factsheets/oral-piercing/>