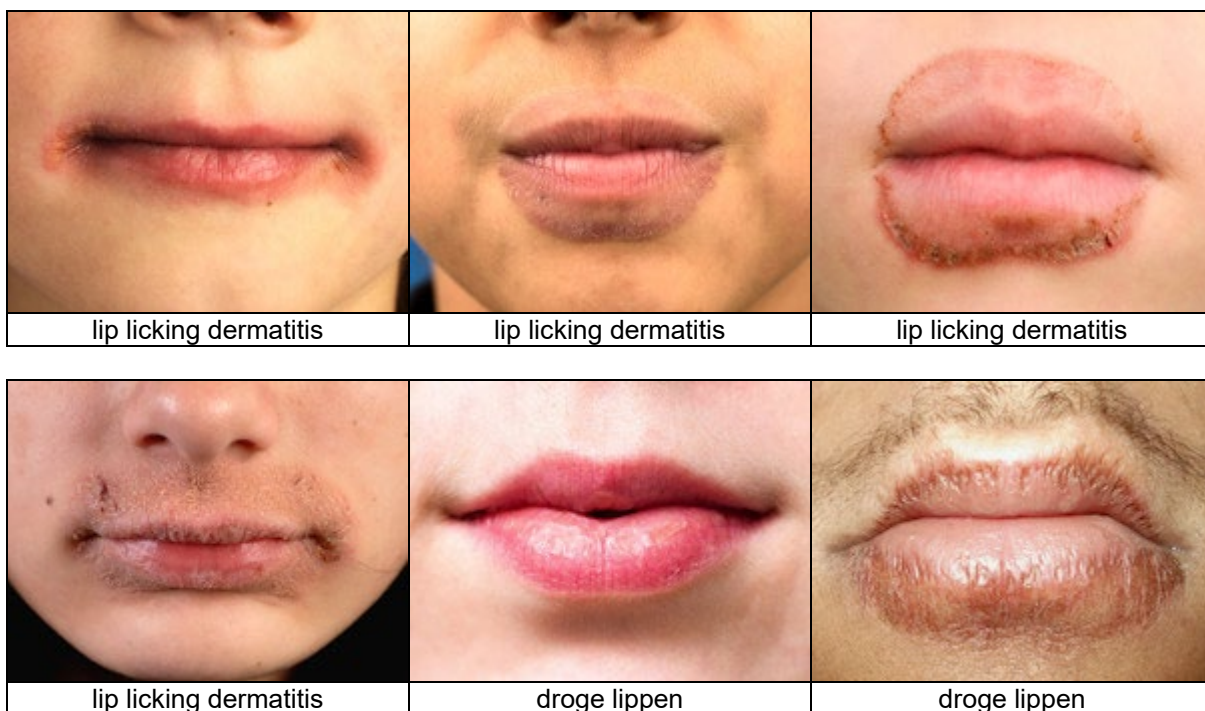

DROGE LIPPEN EN LIP LICKING DERMATITIS

Droge lippen met schilfertjes en kloofjes komen regelmatig voor en kunnen zeer hinderlijk zijn. Bij uitgedroogde lippen hebben de meeste mensen van nature de neiging om de lippen met de tong af te likken zodat ze weer vochtig worden. Dit helpt niet echt, hierdoor drogen de lippen juist nog meer uit, en ook de huid rond de lippen kan door inwerking van het vocht geïrriteerd worden zodat er een hardnekkig eczeem rond de lippen ontstaat. Dit eczeem wordt **lip licking dermatitis** genoemd.

HOE ZIET HET ER UIT ?

Bij droge lippen ziet men scheurtjes, kloofjes en schilfertjes. Het kan ook zijn dat er niet veel te zien is behalve een licht toegenomen roodheid, maar dat de lippen toch droog aanvoelen. Bij lip licking dermatitis zit er een rode schilferende rand rond de mond, dit gebied voelt geïrriteerd aan en kan jeuken. Het beperkt zich tot het gebied waar de tong bij kan.



Foto's: Anemone123 - Pixabay (free photo) en Anuj.Lamichhane - Wikimedia (Creative Commons License 3.0).

WAT IS DE OORZAAK ?

Droge lippen kunnen ontstaan door omgevingsfactoren, zoals een droge lucht. In de winter is de lucht vaak droog (lage luchtvochtigheid), maar ook in huizen en in kantoren kan de lucht soms erg droog zijn. Een andere oorzaak van droge lippen is blootstelling aan zonlicht (UV-straling). Dit kan gebeuren in de zomer, maar ook op een zonnige winterdag, en vooral in het hooggebergte, bijvoorbeeld tijdens een wintersport vakantie. Algehele uitdroging van het lichaam, door te weinig drinken, kan ook een oorzaak zijn. Sommige geneesmiddelen kunnen ook droge lippen veroorzaken. Plastabletten bijvoorbeeld, maar ook vitamine-A achtige geneesmiddelen zoals Neotigason dat bij acne (jeugdpuistjes) wordt voorgeschreven veroorzaakt droge lippen. Tenslotte is ook de gewoonte om de lippen steeds af te likken met de tong een belangrijke oorzaak van droge lippen, en van het eczeem rond de lippen dat lip-licker dermatitis (lip-licker eczeem) wordt genoemd.

WAT IS DE BEHANDELING VAN DROGE LIPPEN EN LIP LICKING DERMATITIS ?

Droge lippen kan men voorkomen door de lippen goed vet te houden met een lippen balsem in de vorm van een stift of een klein potje met zalf.

Schenk ook aandacht aan mogelijke oorzaken. Ga na of de luchtvochtigheid in huis of op het werk niet te laag is. Drink voldoende, pas op voor uitdroging als u plastabletten gebruikt. Bij geneesmiddelen die droge lippen veroorzaken zoals Neotigason kan soms de hoeveelheid per dag iets worden verlaagd. Gebruik een lippen balsem met een zonwerende factor er in als het zonnig is, en in de bergen. Soms ontstaan geïrriteerde en schilferende lippen door een allergie voor iets wat er mee in aanraking komt, zoals lippenstift, of tandpasta, of bepaalde voedingsmiddelen en drankjes.

Bij lip licking dermatitis is het belangrijk dat u beseft dat het wordt veroorzaakt door de hele dag door met de tong de lippen nat te likken. U moet proberen dat niet meer te doen. Dat is moeilijk want het is een gewoonte geworden. In plaats van likken continu insmeren met een vet of met een lippenbalsem stift van een gerenommeerd merk (Labello, Blistex, Blistex Medplus, Eucerin en vele andere). Geen velletjes lostrekken van de lip, daar wordt het alleen maar erger van. Zonodig (zonnig winterweer, wintersport) een lipbalsem met UV-factor gebruiken. Lipbalsems zijn in vele soorten en maten te koop bij de drogist of apotheek, en liggen vaak ook gewoon bij de supermarkt. Kies iets uit van een gerenommeerd merk, probeer verschillende merken uit.

WAT VOOR PRODUCTEN ZIJN ER TEGEN DROGE LIPPEN ?

Vaseline

Vaseline is een hele vette zalf. Het is te koop in kleine miniblikjes om mee te nemen onderweg. Vaseline sluit de huid af en voorkomt uitdroging.

Lanette-vaseline

Lanette-vaseline is iets minder vet en bevat lanoline (wolvet). Hierdoor kan de zalf water op nemen, dit werkt beter vochtinbrengend dan vaseline.

Cacaoboter

Cacaoboter is ook een vet, van plantaardige origine. Er zijn verschillende varianten te koop, in de vorm van lippen stiften / sticks en potjes. Een voorbeeld is Palmers Cocoa Butter.

Lippenbalsem in de vorm van een stick of een klein potje om mee te nemen

Hier zijn vele varianten van, in verschillende samenstelling. Kies iets van een bekend en gerenommeerd merk zoals Labello, Purol, Blistex, Dr. Swaab, Eucerin, Lavera, etc. Gebruik in het hooggebergte en bij zonnig weer, vooral tijdens skivakanties een lippenbalsem met UV-factor.

Zalven op recept

Bij een hardnekkig eczeem rond de lip kan het nodig zijn om een anti-eczeemzalf met corticosteroïden er in te gebruiken. Deze worden voorgeschreven door de huisarts of door de dermatoloog. Een voorbeeld is hydrocortison zalf. Gebruik dit soort zalven niet te vaak rond de lip, er kunnen bijwerkingen bij optreden. Goed vet houden is belangrijker.



Lip Therapy Original



Palmers cocoa butter lipbalm 4 g



Labello Lippenbalsem Hydro Care
5.5 gram



Purol Lippenbalsem Potje



Dr Swaab Lippenbalsem Classic

