

Mau Hálito (halitose)

O que é halitose?

Halitose significa "mau hálito", um problema que muitas pessoas enfrentam e muitas vezes desconhecem. Calcula-se que aproximadamente 40% da população sofre ou sofrerá de halitose crônica em alguma época de sua vida. Muitas são as causas deste mal, incluindo, dentre outras: higiene bucal inadequada (escovação incorreta e falta do uso do fio dental); gengivite; ingestão de certos alimentos como, por exemplo, alho ou cebola; consumo de tabaco e produtos alcoólicos; boca seca (causada por certos medicamentos, por distúrbios e por menor produção de saliva durante o sono); doenças sistêmicas tais como câncer, diabetes, problemas com o fígado e rins.

Como saber se tenho halitose?

Uma forma de saber se você tem mau hálito é cobrir sua boca e nariz com a mão, exalar e sentir o hálito. Uma outra forma é perguntar a alguém em quem você confia como está o seu hálito. Mas não se esqueça de que muitas pessoas têm este problema quando acordam de manhã, como resultado de uma produção menor de saliva durante a noite, o que permite aos ácidos e outras substâncias se deteriorarem no interior da boca. Medidas como escovar bem os dentes e a língua, e usar fio dental antes de dormir e ao se levantar, sempre ajudam a eliminar o mau hálito matinal.

Como prevenir a halitose?

Evite alimentos que causam mau hálito e observe o seguinte:

Escove bem duas vezes ao dia e use fio dental diariamente para remover a placa bacteriana e as partículas de alimento que se acumulam todos os dias.

Escovar a língua também ajuda a diminuir o mau hálito.

Remova a dentadura antes de dormir, limpando-a bem antes de recolocá-la de manhã.

Visite seu dentista periodicamente para fazer uma revisão e uma limpeza de seus dentes.

Se o seu mau hálito persistir mesmo após uma boa escovação e o uso do fio dental, consulte seu dentista, já que isso pode ser a indicação da existência de um problema mais sério. Só o dentista poderá dizer se você tem gengivite, boca seca ou excesso de placa bacteriana, que são as prováveis causas do mau hálito.

Extraído de: http://www.terra.com.br/saudebucal/colgate/problemas_mauhalito.html, em 15/07/2009.

