

Informações Sobre o Mau Hálito



A halitose ou mau hálito é uma condição anormal do hálito que se altera de forma desagradável. A halitose não é uma doença, mas pode denunciar a ocorrência de alguma alteração ou um problema de saúde.

As Principais Causas:

- Origem Fisiológica: Hálito da manhã ou muito tempo sem se alimentar.
- Razões Locais: Má higiene bucal, acúmulo de sujeira na língua que fica esbranquiçada, diminuição na quantidade de saliva, doenças na gengiva, rinites ou sinusites.
- Desordens sistêmicas: Diabetes, problemas renais ou hepáticos, prisão de ventre acentuada.
- Medicamentos e drogas: Fumo (causado pela nicotina e outras substâncias tóxicas presentes no tabaco que se acumulam nos dentes), drogas, bebida alcoólica, soluções de bochecho com álcool.

Vale salientar que problemas relacionados ao estômago muito raramente interferem na condição do hálito alterado, o que por muito tempo, e até os dias de hoje, se constitui numa crença com pouca ou nenhuma evidência científica.

Algumas Dicas...

- Realize pequenas refeições a cada 03 horas, pois jejum prolongado pode comprometer seu hálito;
- Evite alimentos que contribuam para o ressecamento bucal (muito salgados, quentes ou condimentados).
- Evite o consumo excessivo de alimentos como alho, cebola, picles, repolho, couve, brócolis, frituras em geral, leite e derivados (achocolatados).
- Faça uma dieta balanceada, incluindo uso de alimentos duros e fibrosos;
- Evite álcool e fumo em excesso;
- Beba bastante líquido com preferência para água.
- Realize adequada higiene bucal (incluindo limpeza da língua) evitando o uso de soluções para bochecho com álcool.
- Visite o dentista, isso vai prevenir problemas gengivais e principalmente o acúmulo de tártaro, que é prejudicial ao hálito.
- Realize exames de saúde geral (check-up) anualmente, pratique atividades físicas para reduzir o estresse.

Monitorando o Hálito...

Para sentir o próprio hálito, passe a língua na parte interna do pulso, esperar a saliva secar e sentir o odor, que seria muito parecido com o odor que as pessoas sentirão a partir do nosso hálito.