

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.
- **Medicações 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.