

MAU HÁLITO (Halitose)

O que é?

Consiste nos odores desagradáveis oriundos da cavidade bucal ou através da respiração.

Desde que o mundo é mundo, as pessoas se lamentam do mau hálito. Há uns 3,5 mil anos, o médico grego Hipócrates já prescrevia um bochecho de vinho com ervas aromáticas para melhorar o hálito. E um jovem fabricante de cosméticos, na velha Roma, ficou riquíssimo quando inventou e começou a produzir essência de hortelã para melhorar o hálito.

Como ocorre?

Cerca de 60% de toda a população mundial tem ou teve mau hálito. Uma das causas básicas do mau hálito, ou halitose, está relacionada aos molhos picantes que usamos na nossa alimentação. Após digerirmos alho ou cebola, por exemplo, o seu odor não só se apresenta em nosso hálito, como até recente de nossa pele ou vem do ar que expelimos dos pulmões.

Mas 90% daquele "bafo repulsivo" que muita gente tem procede dos resíduos alimentares daquilo que comemos durante o dia, sem que tenhamos acesso ou tempo para escovar os dentes após cada refeição, mesmo aquele cafezinho do escritório. Minúsculas partículas de comida são acolhidas no intervalo dos dentes, das pontes ou dentaduras que usamos.

Se você padece de placas na gengiva, tal efeito pode perdurar por dias. Muito comum causa de halitose, o acúmulo de alimentos nas reentrâncias das amígdalas gera "fermentação" destas substâncias com a, conseqüente, proliferação destas bactérias. Há a, eventual, liberação de "farelinhos" mal-cheirosos recebendo o nome de amigdalite caseosa (caseo amigdaliano).

A bactéria que vive na boca e se banqueteia com os resíduos de comida que ficam entre os dentes é a primeira causa do mau hálito. Como ela fermenta, seus sub-produtos geram gás sulfúreo, o mesmo gás presente no ovo podre. Essas bactérias gostam de se localizar na parte anterior da língua, criando aquele muco esbranquiçado que geralmente constatamos ao acordar pela manhã.

Para nossa sorte, a natureza fez com que o corpo humano tivesse em nossas bocas sua própria defesa anti-bacteriana: a saliva. A bactéria bucal que causa mau hálito é "anaeróbica", isto é, as que gostam de viver em locais onde existe pouco ou nenhum oxigênio. A saliva, dentre outras coisas, contém excesso de oxigênio.

O cheiro desagradável que sentimos em nosso hálito ao acordar procede da bactéria que se escondeu em locais sem oxigênio da boca. As glândulas salivares restringem ao mínimo sua produção durante as horas do sono, porque você não está acordado e comendo. A boca resseca, e as bactérias se multiplicam, fazendo com que seu hálito cheire fermentado ao que você comeu na noite anterior.

Dr. Ruy Emílio Dornelles Dias

Rua Andradas 1137 sala 505 Centro Porto Alegre – RS

Fone: 051- 3224-0266 e 3212-3983

O que fazer?

- ▶ Escove os dentes sempre que puder, principalmente após cada refeição. Passe um fio dental entre os dentes e depois bocheche fortemente (se quiser bochechar com uma pitada de bicarbonato de sódio, será mais eficiente)
- ▶ aumento do volume da urina,
- ▶ Depois gargareje para lavar a sua língua, especialmente a parte do fundo.
- ▶ Para aumentar a produção de saliva na boca, evitando o prejudicial ressecamento, mastigue uma goma de mascar qualquer (preferencialmente diet).
- ▶ Tenha uma alimentação rica em cenoura, maçã e outros alimentos fibrosos. Eles auxiliam na promoção de uma limpeza total na parte dos dentes que fica na linha das gengivas.
- ▶ Para diminuir o mau hálito oriundo de excesso de bebida ou do cigarro, procure bochechar três vezes ao dia com água e limão (sem açúcar ou dietéticos). O limão tem ácidos que anulam os odores típicos dessas substâncias.
- ▶ Beba muita água.

- ▶ Visite seu dentista pelo menos duas vezes por ano.

DICAS:

As principais são:

- Realizar pequenas refeições a cada 03 horas, pois jejum prolongado pode comprometer seu hálito;
- Evitar alimentos que contribuam para o ressecamento bucal (muito salgados, quentes ou condimentados);
- Evitar o consumo excessivo de alimentos com odor carregado ou contendo enxofre em sua composição (ex: alho, cebola, pickles, repolho, couve, brócolis...), gorduras e frituras em geral, de ação estimulante (café, refrigerantes tipo “cola”, achocolatados), ricos em proteínas (carne vermelha, leite e derivados), dentre outros;
- Ter uma dieta balanceada, incluindo uso de alimentos duros e fibrosos;
- Evitar álcool e fumo em excesso;
- Ingerir bastante líquidos com preferência para água (média de 2 litros/dia);
- Realizar adequada higiene bucal (incluindo limpeza da língua) e evitando o uso de soluções para bochecho com álcool na composição;
- Visitar o dentista semestralmente, prevenindo assim problemas dentários e gengivais (ex: tártaro, sangramentos...);
- Realizar exames de saúde geral (check-up) anualmente;
- Praticar atividades físicas;
- Reduzir o estresse.

Dr. Ruy Emílio Dornelles Dias

Rua Andradas 1137 sala 505 Centro Porto Alegre – RS

Fone: 051- 3224-0266 e 3212-3983