



ODONTOLOGIA
PREVENTIVA



Saúde Bucal
Diga adeus ao mau hálito!

HALITOSE



A halitose ou mau hálito é uma condição anormal do hálito que se altera de forma desagradável. A palavra halitose se origina do latim “halitu”, que significa ar expirado, e “osi” significa alteração. É, portanto, o odor expirado pelos pulmões, boca e narinas.



No Brasil, pesquisas realizadas revelam que aproximadamente 30% da população sofre com este problema, cerca de 61,8 milhões ou mais de 60 milhões de pessoas. A halitose não é uma doença, mas pode denunciar a ocorrência de alguma patologia ou problema de saúde. Entretanto, pode também sinalizar alguma alteração fisiológica. Sendo assim, é um sinal de que algo no organismo está em desequilíbrio devendo ser identificado por meio de um correto diagnóstico e tratado adequadamente quando o problema torna-se crônico.

CAUSAS

Existem aproximadamente 60 causas distintas e, por este motivo, o mau hálito tem como característica diversos fatores, ainda que em mais de 90% dos casos sua origem se dê na boca, acompanhada ou não de outras doenças.



Pode ser de origem **fisiológica** (hálito da manhã, jejum prolongado, dietas descontroladas, hábitos ou alimentação inadequada), devido a razões locais, como má higiene bucal, placas bacterianas retidas na língua (saburra lingual) ou amídalas (cáseos amigdalinos), baixa produção de saliva (hipossalivação), doenças da gengiva, problemas em vias aéreas (adenoides, rinites, sinusites...), estresse ou mesmo por razões **sistêmicas**, dentre elas diabetes, problemas renais ou hepáticos, prisão de ventre acentuada entre outros.

O uso excessivo de medicações, fatores como o fumo, drogas, uso de bebidas alcoólicas e a utilização de soluções para bochecho com álcool na composição também são fatores que podem comprometer o hálito.





Consequências

Na maioria das vezes, a simples presença de mau hálito pode provocar sérios prejuízos pessoais, emocionais e até profissionais. Além disso, o portador pode desenvolver verdadeiras neuroses, traumas sérios, gerando inclusive afastamento das pessoas próximas a ele.

Os problemas sócio-emocionais mais comumente relatados são: insegurança ao se aproximar das pessoas ou ao falar, depressão, dificuldade em estabelecer relações amorosas e afetivas (entre o casal, entre pais e filhos, entre amigos e familiares em geral etc.), resistência ao sorriso, ansiedade, baixo desempenho profissional e/ou estudantil, queda de autoestima e autoconfiança, além de outros fatores comprometedores.



Entretanto, não é apenas a “saúde psicológica” do paciente que fica comprometida. No caso da halitose crônica, causada por fatores patológicos, por exemplo, há um real comprometimento da saúde física do paciente, podendo ocasionar alterações em outros órgãos como garganta e faringe (por contaminação bacteriana), além de comprometer outras funções, causando, por exemplo, alteração no paladar. Isso mostra a importância em se identificar as causas da halitose e tratá-las adequadamente.

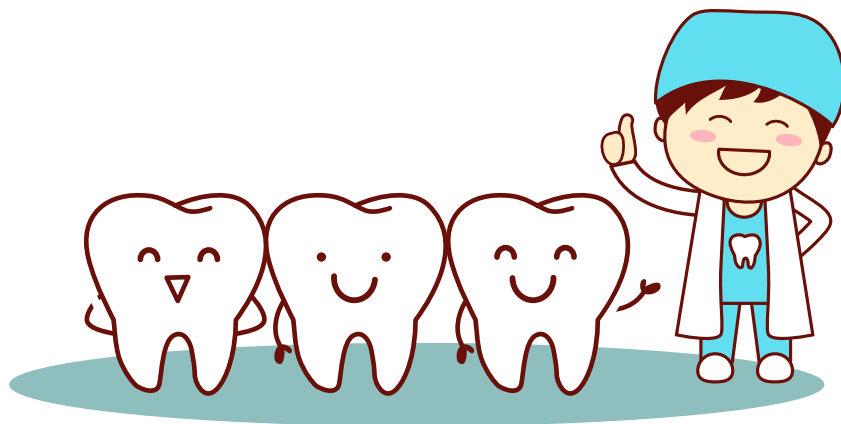


Dicas

- ✔ 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, picles, 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 a ingestão 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 o uso do fio dental e limpeza da língua 3x/dia) e evitar o uso de soluções para bochecho com álcool na composição.
- ✔ Visitar o dentista semestralmente para prevenir problemas dentários e gengivais (como cáries, infiltrações, tártaro, sangramentos...).
- ✔ Praticar atividades físicas.



Se você tem halitose, não se sinta sozinho, pois pesquisas recentes indicam que cerca de 61,8 milhões ou mais de 60 milhões de pessoas no Brasil sofrem com este problema. A boa notícia é que mau hálito tem solução. Quebre esse tabu. Procure ajuda de um profissional qualificado. DIGA ADEUS AO MAU HÁLITO!



Fonte: ABHA- Associação Brasileira de Halitose
Responsável pelo conteúdo:

Dr^a. Jaqueline de Carvalho Ferreira

CROSP: 35.153

Coordenadora técnica – Odontologia Preventiva

ANS nº 359017

