



Caso você sofra do problema, não se angustie. O mal que afeta cerca de 40% da população brasileira tem cura, basta descobrir a causa.

A Halitose não é doença, mas um sintoma de alguns problemas da boca e/ou do organismo. O mau odor, em 90% dos casos, tem origem na boca. A saburra lingual, ou placa bacteriana da língua, e a baixa produção de saliva levam à fermentação dos alimentos e à liberação de gases à base de enxofre que provocam o mau cheiro.

Aproximadamente 40% da população brasileira sofrem de mau hálito. É o que indica a primeira pesquisa no país sobre o assunto, 17% de incidência na faixa etária entre zero e 12 anos, 41% de incidência na faixa de 12 a 65 anos, 71% de incidência na faixa acima de 65 anos.

O que leva ao mau hálito

Estresse: esse estado provoca uma liberação excessiva de adrenalina, neurotransmissor que inibe a glândula salivar e diminui a produção de saliva.

Hábitos Alimentares: as comidas de fast food, pastosas, industrializadas e menor fibras, estimulam pouco as glândulas salivares, o que reduz a produção de saliva e prejudica a auto-higiene bucal. As fibras e comidas mais sólidas provocam maior atrito na língua e conseguem retirar parte da saburra.

Saliva: a baixa produção de saliva prejudica a limpeza fisiológica da boca e favorece o acúmulo de células mortas, bactérias e restos dos alimentos, o que predispõe a formação da saburra ou placa bacteriana na língua.

A língua

Formada por papilas em toda a sua superfície. São como minúsculos cogumelos impressados uns nos outros.

A superfície da língua

Entre as papilas formam-se pequenos sacos onde se acumulam restos de comida, bactérias e células mortas da descamação natural do tecido. É a saburra, com a saburra, as bactérias proliferam-se e fermentam os restos alimentares, provocando a liberação de gases à base de enxofre e o mau cheiro.

Língua com placas bacterianas

Quando a saburra lota as papilas, torna-se aparente, como um tapete sobre a língua. Quanto maior a quantidade a saburra, pior o hálito.

Dentes cariados

Podem provocar halitose quando em grande número ou quando a cárie atinge o nervo, inflama e aumenta a concentração de bactérias na boca.

Estômago

Em raríssimos casos, a halitose tem a ver com o estômago. Isso pode ocorrer se, por exemplo, o órgão for acometido por um câncer maligno grave ou a pessoa sofre de refluxo gastrointestinal.

Intestino

A prisão de ventre provoca a absorção de toxinas fecais pela corrente sanguínea. Essas toxinas são liberadas pela boca e pelo nariz quando exalamos o ar expirado

Causas Endógenas

Alimentos como alho e cebola contêm substâncias malcheirosas que entram na corrente sanguínea, vão para o pulmão e são exalaradas pelo nariz e boca. Bebidas alcoólicas em excesso também provocam halitose.

Prevenção e Tratamento

Limpar a língua suavemente. A maior concentração de saburra se dá na base da língua, onde a escova dificilmente alcança. Se alcançar, pode provocar ânsia de vômito.

O limpador de língua não tem verticalidade suficiente para causar mal-estar. Para limpar

corretamente, deve-se puxar a língua com uma gaze ou um lenço e passar o instrumento desde a base lingual.

Ingerir pelo menos oito copos de água por dia, para ajudar na higienização da boca e estimular a produção de saliva.

Escovar os dentes sem pressa. A escova deve ser trocada a cada 40 dias. Passar o fio dental em todos os dentes. Bochechar com água oxigenada. Uma colher de sopa para meio copo d'água. A mistura mata as bactérias.

Evitar alimentos que provocam o mau cheiro, como refrigerantes escuros, café, mostarda, ketchup, chá preto, pimenta, pickles, enlatados, álcool, gorduras, laranja, limão, abacaxi, vagem e repolho. Coma muita fibra.