

| 21 de junho de 2012

## Mau Hálito

- 1) Você fica muitas horas sem comer?
- 2) Possui baixo fluxo salivar?
- 3) Escova sempre os dentes após as refeições?
- 4) Tem diabetes?
- 5) Prisão de ventre?

Esses podem ser sinais de Halitose, conhecida como mau hálito, que consiste na liberação de odores desagradáveis oriundos da boca ou mesmo da respiração. O odor do hálito se transforma por uma alteração fisiológica que nos diz que algo não está bem. E a Halitose, quando não cuidada, pode tornar-se um problema desagradável que dificulta as relações pessoais tanto no trabalho quanto na vida íntima do indivíduo.

Há muitos motivos para a Halitose e dentre alguns mais comuns estão a alimentação, jejum prolongado, baixo fluxo salivar, má higiene oral, próteses mal adaptadas nos dentes, ou mesmo, a halitose matinal que todos temos e que não pode ser considerada um problema de saúde. Outros fatores como o Diabetes (hálito cetônico), a doença Periodontal, prisão de ventre, problemas renais ou hepáticos podem acarretar o mau hálito. Há também a saburra lingual, que é uma massa bacteriana aderida a língua, que pode produzir odor ruim.

Mas como evitar a Halitose? De acordo com a Dr<sup>a</sup>. Rosa Yana, Mestre em Odontologia pela Universidade Cruzeiro do Sul de São Paulo (UNICSUL-SP), é recomendado sempre uma boa higienização da boca e da língua, principalmente após as refeições, além de visitas regulares ao dentista, pois dentes abertos, tratamentos abandonados e próteses desadaptadas também causam halitose. O uso do fio dental é importante para remover o biofilme entre os dentes, além dos enxaguatórios com flúor e antimicrobianos, quando indicados.

Quanto a dieta, o ideal é beber muita água, ter uma alimentação balanceada de 3 em 3 horas (nada de jejuns prolongados) e frutas e alimentos fibrosos que ajudam na digestão. "É importante também evitar o consumo em excesso de alimentos com odor carregado, como alho e cebola, além das bebidas alcoólicas e do fumo", recomenda Dr<sup>a</sup>. Rosa Yana.

A Prisão de Ventre também pode ser uma das causas da Halitose. Segundo a coloproctologista Dr<sup>a</sup>. Lucia de Oliveira, a constipação pode provocar diversas alterações no organismo, entre elas a halitose. A médica explica que o problema pode acontecer em pacientes que estejam há vários dias sem ir ao banheiro. "A halitose aparece em pessoas que estão há mais de uma semana sem evacuar e que chegam quase a ter uma obstrução intestinal. O organismo vai reagindo e essa alteração no funcionamento intestinal pode gerar odores no hálito, mas felizmente são situações benignas e passíveis de tratamento", explica.