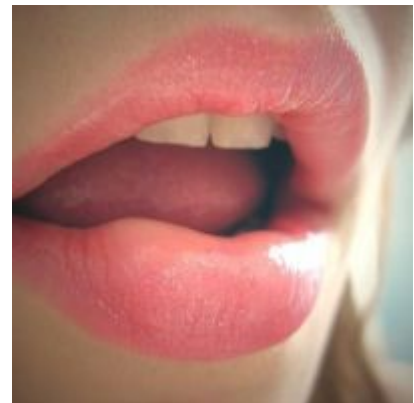


Mau Hálito (Halitose)

O que é halitose?

Halitose significa "mau hálito", um problema que muitas pessoas enfrentam eventualmente. Calcula-se que aproximadamente 40% da população sofre ou sofrerá de halitose crônica em alguma época de sua vida.



Muitas são as causas deste mal, incluindo:

- Higiene bucal inadequada (falta de escovação adequada e falta do uso do fio dental);
- Gengivite;
- Alimentação;
- Tabaco e produtos alcoólicos;
- Boca seca causada por certos medicamentos, por distúrbios e por menor produção de saliva durante o sono;
- Doenças sistêmicas tais como câncer, diabetes, problemas com o fígado e rins.

Como saber se tenho halitose?

Uma forma de saber se você tem mau hálito é cobrir sua boca e nariz com a mão, exalar e sentir o hálito. Outra forma é perguntar a alguém em quem você confia como está o seu hálito.

Mas, não se esqueça a maioria das pessoas têm este problema quando acordam de manhã, como resultado de uma produção menor de saliva durante a noite, o que permite os ácidos e outras substâncias se deteriorarem no interior da boca.

Medidas tais como escovar bem os dentes e língua, e usar fio dental antes de dormir e ao se levantar sempre ajudam a eliminar o mau hálito matinal.

Como prevenir a halitose?

Evite alimentos que causam mau hálito e observe o seguinte:

- Escove mais de duas vezes ao dia e use fio dental diariamente para remover a placa bacteriana e as partículas de alimento que se acumulam todos os dias. Escovar a língua também ajuda a diminuir o mau hálito.
- Remova a dentadura antes de dormir, limpando-a bem antes de recolocá-la de manhã.

-
- Se o seu mau hálito persistir mesmo após uma boa escovação e o uso do fio dental, consulte seu dentista, já que isso pode ser a indicação da existência de um problema mais sério. Só o dentista poderá dizer se você tem gengivite, boca seca ou excesso de placa bacteriana, que são as prováveis causas do mau hálito.

Alimentação X Halitose

O consumo excessivo de alimentos ricos em enxofre, condimentados ou gordurosos e a má higienização podem desencadear a halitose.

Devem-se evitar os seguintes alimentos:

- Alimentos ricos em enxofre, tais como: Agrião, Alho, Abacate, Avelã, Ameixas, Abobrinha, Brócolis, Batata Doce, Cebola, Couve Flor, Couve, Ervilha, Feijões (todos), Goiaba, Jaca, Lentilha, Melão, Melancia, Milho Verde, Nabo, Pepino, Queijos Gordos, Rabanete, Pimentão, Repolho, Laranja, Mel, Uva;
- Carne gordurosa;
- Fritura;
- Bebidas Gasosas;
- Bebidas alcoólicas.

Para prevenir e melhorar o quadro de halitose, prefira:

- Alimentos fibrosos e integrais que auxiliam a limpeza dos dentes e da gengiva. Pequenas refeições a cada 3 horas, pois o jejum prolongado favorece a formação de metabólitos com odores desagradáveis que são eliminados no ar expirado.
- Beba cerca de 35mL por kg de peso por dia, ou seja: 35 x peso = quantidade em mL de água por dia.
- Mastigar chicletes (sem açúcar) pode ajudar principalmente quando a boca está seca, ou quando a pessoa não pode escovar os dentes após uma refeição (especialmente se a refeição for rica em proteína). Mas atenção, se a causa do mau hálito for problemas estomacais, evite mascar chicletes.

Texto elaborado por:

Dra. Renata Maranhão, cirurgiã-dentista. Contato: 3018-7602 ou 3019-1140

Dra Mariana Ferri d' Avila, nutricionista. Contato: 3019-4804 ou www.marianaferridavila.com.br