Halitose

Marcia Schardosim
Cirurgiã-dentista | CRO 12316
Especialista em Radiologia Odontológica e especializanda em Ortodontia

Halitose significa “mau hálito”, um problema que muitas pessoas enfrentam eventualmente. Calcula-se que 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, isto é, o não uso do fio dental e escovação muito rápida e mal feita.
• Gengivite
• Ingestão de alimentos fortes como alho e cebola
• Fumo e bebidas alcoólicas
• 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 prevenir a halitose?
Evite alimentos que causam mau hálito e observe o seguinte:
• Escove bem os dentes duas vezes ao dia e use fio dental diariamente, para remover a placa bacteriana e restos de alimentos que se acumulam entre os dentes.
• Limpar a língua também ajuda, use a escova ou um raspador de língua.
• Visite seu dentista periodicamente para fazer uma revisão e limpeza de seus dentes.
• Se o mau hálito persistir mesmo após uma boa higiene, consulte seu dentista, já que isso pode ser a indicação de existência de um problema mais sério.

O que é gengivite?
É uma inflamação da gengiva. É o estágio inicial da doença da gengiva e a mais fácil de ser tratada. A causa direta desta doença é a placa bacteriana; que é uma película viscosa que se forma sobre os dentes. Se a placa não for removida pela escovação e o uso de fio dental diariamente, ela produz toxinas que irritam a mucosa da gengiva. E assim causando o mau hálito.

Conteúdo do **Blog Z** da **Editora Z Multi**, convertido em PDF.
Acesse **zmultieditora.com.br** para ver outros conteúdos.