

CAUSAS DO MAU HÁLITO

1.Origens não bucais

Falta de salivção: mais de 250 remédios do dia-a-dia diminuem o fluxo salivar (na bula está escrito "boca seca" ou xerostomia) os antidepressivos e os soníferos são alguns destes fármacos .

Converse com seu médico buscando substituições , pois *menos saliva* significa *mais* lesões na mucosa da boca , *mais* desconforto no uso de próteses , *mais* chance de problemas gengivais e *dificuldade* na hora de mastigar(falta saliva p/"molhar"a comida.

Dieta: por não ingerir glicose,entre outros alimentos,um mal cheiro vem pelo esôfago, também causado por um tempo longo, em tre as refeições, que se fica com o estomago vazio.Coma sempre frutas (adequadas à sua dieta) e fibras nestes intervalos.

Gastrite: certos tipos de gastrite , podem gerar um mau hálito (de fundo ou por dieta). Evite ingerir cafézinhos em excesso,especialmente com o estômago vazio. Converse com seu médico como contornar o problema.

Estresse: a presença constante de adrenalina diminui a salivção. A "correria" do dia-a-dia nos obriga a comer produtos de qualidade dietética ruim,com uma mastigação rápida ;dando um maior "trabalho"ao estômago,o que pode gerar um hálito ruim somada à secura da mucosa bucal,pelo estresse.

Bebidas Alcoólicas/Fumo : o álcool resseca as mucosas e uma vez na circulação, é eliminado pela expiração,somando-se aí o cheiro velho de cigarro que vem da traquéia e pulmões.

Prisão de ventre: os gases produzidos pelo bolo fecal , são absorvidos nas paredes do intestino e chegam aos pulmões, isto além de um odor que pode emanar das porções profundas do intestino,quando as fezes ficam retidas por mais tempo. Beber água e comer fibras podem ajudar a evitar/diminuir isto.

Sinusite e rinite: produzem secreções ricas em proteínas que podem chegar à cavidade bucal ajudando na proliferação das bactérias já existentes na boca, ainda mais se existirem restos alimentares presentes, em demasia.

Alimentos de odor forte/excessos alimentares : a cebola e o alho, uma vez chegando à corrente sanguínea,são eliminados pela expiração.Some-se ainda o odor que deixam na mucosa da boca ,traquéia e esôfago.Também refeições onde se misture muitos alimentos (rodízios,festas,etc..) criam condições favoráveis para o mau hálito, ainda que passageiro,mas que podem permanecer alguns dias, se existirem problemas de trânsito estomacal na pessoa ,porque ingere pouco líquido por dia (oideal é cerca de 30 ml de água por quilo de peso/ dia) , ou come poucos alimentos ricos em fibras diariamente.

Gripes / resfriados fortes: com ocorre uma queda de resistência geral no organismo, coma produtos energéticos, limpe bem a cavidade bucal e evite um excesso de remédios, pois seus efeitos colaterais podem gerar / favorecer o mau hálito. Estas doenças têm um ciclo de poucos dias e as medicações combatem os efeitos ,mas pouco influenciam em impedir sua evolução natural.

2. Motivos bucais

Grandes cáries: cavidades profundas e largas , são excelentes depósitos de restos alimentares,funcionando como "latas de lixo abertas" em sua boca.Vá a um dentista / faculdade tratá-las.

Tratamentos de canal não concluídos: quando não acabamos de tratar os canais , bactérias da boca se juntam dentro do canal e ao proliferarem, criam um cheiro bem desagradável,além de perpetuar uma infecção no local,que pode se espalhar por todo o rosto e organismo em pouco tempo.Cuidado!

Raízes residuais : também são um ótimo local para o acúmulo de alimentos e bactérias(=mau cheiro)e representam um risco potencial para infecções na boca . Retire-as com urgência.

Abcessos gengivais/apicais: por gerarem grande dor e inchaço, dificultam uma boa escovação e uso do fio dental.Procure ser medicado rápida e corretamente para diminuir o volume da região e tente-com bochechos antisépticos, escovas de dente manter o local mais limpo possível, ajudando na sua reparação.

Gengivites: as conhecidas inflamações de gengiva, ocorrem por vários motivos: restos de alimentos não removidos pela escova e **fio dental** corretamente usados, fatores hormonais (adoles cência, menstruação,gravidez, menopausa) , estresse (no vestibular,no trabalho,por gravidez indesejada) e por medicamentos (mais os anti-convulsivos, mas é um efeito colateral de muitos remédios -veja sempre nas bulas e redobre a limpeza bucal).

Periodontites: situação evoluída da gengivite,onde ocorre perda óssea ao redor dos dentes.Como o espaço entre dentes e gengiva está maior ,mais restos de comida se acumulam na região, au mentando ainda mais o mau hálito da gengivite .Podem ter implicações com as doenças cardíacas, por isto fique atento ! O uso de **escovas interdentais** pode ser necessário: consulte seu cirurgião-dentista, para indicá-las e mostrar como aplicá-las.

Língua : nas papilas que existem por toda a língua , após as refeições, acumulam-se restos alimentares e celulares. É a chamada *saburra* . É preciso removê-la bem a cada refeição e já existem diversos limpadores de língua no comércio brasileiro .

Próteses desadaptadas/quebradas: quando uma prótese fica velha, geralmente existirá um espaço entre a base e o rebordo , onde os restos alimentares se depositam e geram mau hálito. As sobras de comida somadas a pós fixadores de próteses, ajudam a manter odores ruins. Ao limpar suas próteses, não use produtos fortes (vinagre, sabão, cálcio, bicarbonato, etc..) porque criam porosidades , onde as bactérias entram e ajudam no mau cheiro das próteses. Não esqueça de escovar os rebordos (onde as próteses se apoiam) pois muitos restos de alimentos ficam parados a **cada** refeição, mesmo que as próteses sejam novas. Os implantes obrigam a uma escovação com cuidados redobrados, pois a chance de gengivite (chamada de perimplantite) é muito maior que em dentes naturais.

Escovação deficiente/ Não usar fio dental: são os maiores motivos para iniciar um mau hálito de causas bucais. Limpar os dentes corretamente **não** é tão fácil quanto parece , por isto peça para seu dentista ensinar-lhe **com calma e detalhamente**.

Como você viu, muitos são os fatores que causam o mau hálito , assim tente preveni-los a toda hora .*Troque estas informações com seus familiares , amigos e colegas de trabalho e escola ...*

Seu hálito , dentes , gengivas e organismo agradecem!

Organizador: Prof. Dr. Fernando Luiz Brunetti Montenegro

Fontes: FSP, APCD, SBMH , ABEPOB , CTH , ESALQ .