

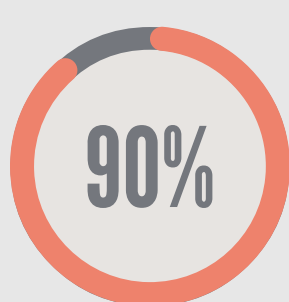


Como acabar com o Mau Hálito?

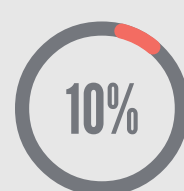
O mau hálito, conhecido também pelo termo médico *Halitose*, afeta a qualidade de vida do indivíduo, reduzindo sua auto-estima, e prejudicando seus relacionamentos pessoais e profissionais. Em alguns casos, pode contribuir para o desenvolvimento da depressão.



Causas da Halitose



dos casos têm como origem a ação de bactérias presentes na boca.



origem em outros órgãos doentes.



As bactérias, presentes na boca, se alimentam de partículas de comida presas entre os dentes. Ao digeri-las, são liberadas várias substâncias, entre elas o gás sulfídrico, responsável pelo odor característico de ovos podres.

Por serem anaeróbicas, essas bactérias vivem em locais com pouco ou nenhum oxigênio e de difícil acesso, como a parte de trás da língua.

Como Tratar a Halitose

Causa	Motivo	Tratamento
Boca seca	A boca seca é o ambiente ideal para as bactérias causadoras do mau hálito, que são anaeróbicas.	Mantenha-se sempre hidratado. Ao longo do dia, beba, pelo menos, 8 copos de água.
Alguns alimentos e bebidas	As bactérias, que vivem na boca, convertem a proteína dos alimentos em substâncias que têm mau cheiro. Ambientes ácidos e o açúcar são ideais para sua proliferação.	Reduza a ingestão de <ul style="list-style-type: none"> alimentos ricos em proteína, como carnes e laticínios, bebidas ácidas e açucaradas, como café, sucos e refrigerantes.
Higiene bucal inadequada	A higiene bucal inadequada leva à formação da placa bacteriana, que, por sua vez, evolui para doenças periodontais. As bactérias atacam a gengiva doente, formando mais com mau odor.	Faça a higiene bucal adequada, ou seja, escove corretamente os dentes e a língua após cada refeição, use o fio dental e visite regularmente o dentista.
Outros órgãos doentes	Algumas doenças, como o Diabetes, reduzem a produção de saliva, provocando com efeito a boca seca.	Trate as doenças nos outros órgãos.

Favorecem a eliminação da halitose

- ▶ Evitar comer alho e cebola.
- ▶ Comer frutas ricas em vitamina C e vegetais crus.
- ▶ Evitar ingerir bebidas alcoólicas. O álcool inibe a produção de saliva.
- ▶ Gomas de mascar evitam que a boca fique seca. Entretanto, evite as que contêm açúcar.
- ▶ Fumar estimula o ressecamento da boca. Evite o cigarro.
- ▶ Ao fazer a higiene bucal, não esquecer de escovar a língua.
- ▶ Enxaguar a boca com água após comer ou beber entre as refeições. Isso ajuda a equilibrar o ph.
- ▶ Além de fazer a higiene bucal adequada, troque a escova a cada três meses.

Este material possui objetivo exclusivamente informativo, e não substitui, em qualquer hipótese, a avaliação por um especialista.

Infográfico criado e publicado por:



Ache especialista em implante

Referências:

- <https://pt.wikipedia.org/wiki/Halitose>
- <http://www.crosp.org.br/noticia/ver/594-cuidado-voc-tambm-pode-ter-mau-hlito.html>
- <http://health.howstuffworks.com/wellness/higiene-tips/6-tips-to-cure-bad-breath10.htm>

Icons made by Freepik www.flaticon.com is licensed by CC 3.0