

HALITOSE

O QUE PRECISO SABER?



O uso de máscara durante a pandemia da COVID-19 tem sido uma medida de prevenção do contágio e da disseminação da doença e, ao mesmo tempo, faz com que as pessoas acabem por perceber melhor o próprio hálito.



Tal fator chama atenção para um problema muito comum entre a população em geral:
a **HALITOSE**.

O QUE É HALITOSE?

A halitose ou mau hálito é uma **condição** anormal do hálito que se altera de forma desagradável, podendo ou não indicar a ocorrência de alguma patologia.

Pessoas que sofrem de mau hálito buscam desesperadamente mascarar o odor, pois ele interfere diretamente nas relações sociais e conseqüentemente, na qualidade de vida do indivíduo.

Estima-se que aproximadamente 30% da população brasileira sofre com este problema, totalizando cerca de 50 milhões de pessoas.

POSSÍVEIS CAUSAS

A cavidade oral é responsável por cerca de **90% dos casos de halitose**, o trato respiratório é responsável por 8%, o trato gastrointestinal e outras causas diversas são responsáveis por apenas 2%.



Diabetes, tumores e doenças respiratórias, hábitos como dietas radicais ou pobres em alimentos naturais, consumo de cigarro e bebidas alcoólicas ou uso de certos medicamentos também estão relacionados à halitose.

CAUSAS RELACIONADAS À CAVIDADE ORAL

Primeiramente, é importante ressaltar que a halitose que a grande maioria das pessoas sente ao acordar é considerada halitose fisiológica, uma vez que desaparece após o ato de comer e escovar os dentes. Ela é causada pela diminuição do fluxo salivar e do aumento do processo de degradação dos restos celulares descamados na boca durante o período do sono, além do longo período de jejum que se dá durante a noite.



Se essa halitose persistir após acordar, comer e escovar os dentes são necessárias mais investigações.

As doenças ou condições da cavidade oral que podem causar halitose são: **cáries dentais; doenças periodontais, saburra lingual**, ferida cirúrgica, impacção de alimentos e biofilme (placa bacteriana) nos espaços interproximais, próteses porosas ou mal adaptadas, restaurações mal adaptadas, cistos com fístula drenando para a cavidade bucal, ulcerações e necrose.

Imagem: <https://odontocid.com.br/2018/03/06/o-que-e-a-carie-dental/>



Cárie

Imagem: <https://www.tuasaude.com/saburra-lingual/>



Saburra lingual



Imagem: <http://enfermeiopsf.blogspot.com/2009/11/doencas-periodontais.html>

Doenças perioontais (gingivite e/ou periodontite)

A maioria desses fatores causa halitose devido à decomposição do tecido e diminuição do fluxo salivar, condições essas que resultam na liberação de compostos sulfurados voláteis (que causam o odor).

TRATAMENTO

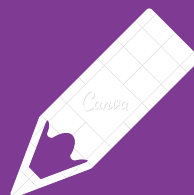


O tratamento dessa condição depende de um correto diagnóstico e pode exigir uma combinação de atividades multidisciplinares.



Como a boca é a principal fonte de halitose, torna-se essencial uma investigação especializada da cavidade oral. Procure um cirurgião-dentista e, caso necessário, ele irá encaminhá-lo a outros profissionais para uma análise multidisciplinar.

DICAS



Algumas dicas podem ser efetivas na prevenção do mau hálito no dia-a-dia,

- Realizar adequada higiene bucal, não esquecendo da limpeza da língua principalmente após acordar e antes de dormir, e evitando o uso de soluções para bochecho com álcool na composição;
- Realizar pequenas refeições a cada 03 horas, pois jejum prolongado pode comprometer seu hálito;
- Visitar o dentista regularmente.
- Ter uma dieta balanceada, incluindo uso de alimentos duros e fibrosos;
- Evitar álcool e fumo em excesso;
- Ingerir bastante líquidos com preferência para água (média de 2 litros/dia);
- Realizar exames de saúde geral (check-up) anualmente;
- Praticar atividades físicas;
- Reduzir o estresse.

LEMBRANDO:

**De nada adianta combater a
causa do problema se os
métodos de higiene oral não
estiverem sendo realizados
de modo eficaz!**

REFERÊNCIAS

- Associação Brasileira de Halitose. ABHA 2020 [cited 2020 Oct 6]. Available from: <http://www.abha.org.br/>
- Como devemos tratar a halitose? – BVS Atenção Primária em Saúde. Aps.bvs.br. 2013 [cited 2020 Oct 7]. Available from: <https://aps.bvs.br/aps/como-devemos-tratar-a-halitose/>
- Universidade Federal de Minas Gerais. Sinal de alerta sobre a saúde, mau hálito pode ser evidenciado pelo uso de máscara. 2020 [cited 2020 Oct 7]. Available from: <https://ufmg.br/comunicacao/noticias/sinal-de-alerta-sobre-a-saude-mau-halito-pode-ser-evidenciado-pelo-uso-de-mascara>