

## Mau Hálito



O mau hálito, ou halitose, como é chamado pelos especialistas, é a liberação de odores desagradáveis no ar que é expelido pelos pulmões. É mais facilmente percebido pelas pessoas próximas do que pela própria pessoa que sofre desse mal. Isso se deve ao fato de que o nosso olfato adapta-se rapidamente a qualquer cheiro constante, ou seja, a pessoa se acostuma com seu hálito. Somente as pessoas que tem períodos de mau hálito e períodos de normalidade é que conseguem percebê-lo.

O mau hálito pode trazer sérios prejuízos à pessoa, tornando-a insegura ao se aproximar de outros, causando ansiedade, resistência ao sorriso, baixo desempenho profissional (quando o contato com outras pessoas é necessário), dificuldade em estabelecer relações amorosas e até depressão.

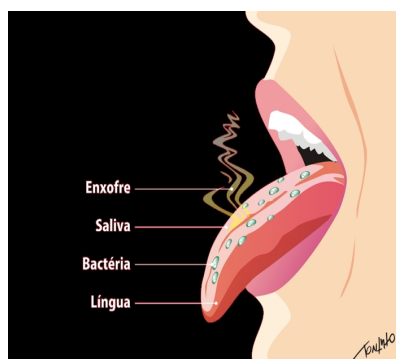
Quando acordamos, é normal o hálito ficar desagradável. Isto acontece porque nossas glândulas salivares reduzem sua produção ao mínimo durante o sono. Assim, a saliva está reduzida e não realiza a sua função de “lavar” a boca. As bactérias que se escondem em locais da boca sem oxigênio, se multiplicam, liberando substâncias ricas em enxofre e causando aquele odor desagradável. Além disso, ficamos um tempo sem ingerir alimentos. O jejum prolongado também altera o hálito. Mas a halitose matinal deve desaparecer após a primeira refeição e higiene bucal. Também é normal que o hálito fique alterado nas mulheres durante o período menstrual, na gravidez e na amamentação.



A halitose pode ser um sinal de que algo está errado no organismo. Ela pode surgir no caso de doenças como diabetes, gripe, sinusite, rinite, inflamação de garganta, constipação intestinal (intestino preso), dentre outras doenças. A ingestão de bebidas alcoólicas e o cigarro também são grandes causadores de mau hálito.

Sabe-se hoje, que o estômago tem pouca participação na origem da halitose, pois, em condições normais e de repouso, não ocorre saída do conteúdo do estômago. Somente em caso de eructações (arroto) e de refluxo é que poderá haver saída de gases com odor desagradável.

Alguns alimentos que ingerimos contêm substâncias odoríferas que, ao serem absorvidas no intestino, serão liberadas pelos pulmões posteriormente, causando mau hálito. Os principais são o alho, a cebola, alimentos gordurosos, frituras, azeitona, ovo, salame, repolho, brócolis, couve-flor e temperos fortes. Então, no caso de tendência a mau hálito, deve-se evitar esses alimentos.



Na maioria das vezes, o mau hálito tem suas causas na boca. A cárie, a gengivite, a periodontite, restaurações e próteses com problemas, higiene bucal deficiente e diminuição da saliva, são algumas delas. Lembrando que a maioria das pessoas se esquece de limpar a língua a qual pode abrigar milhões de bactérias que liberam substâncias compostas de enxofre causando o tão temido mau hálito. Tudo isso pode ser resolvido com hábitos corretos de higiene bucal e consultas periódicas ao seu dentista para tratar possíveis doenças bucais.

Seu dentista vai lhe orientar sobre a técnica de higiene bucal adequada e vai lhe encaminhar a um médico especialista se for necessário.

É muito comum o uso de artifícios para mascarar o mau hálito como o uso de bala de hortelã e spray bucal. Estes recursos só disfarçam a halitose por alguns minutos e podem piorar a situação em alguns casos, como as balas que possuem açúcar na sua composição. Alguns enxaguantes bucais prometem milagres no tratamento da halitose. Mas cuidado! Eles não devem ser usados indiscriminadamente. Alguns contêm álcool em sua formulação que causa irritação e descamação das células da mucosa bucal piorando o mau hálito. Outros podem causar um desequilíbrio na microbiota bucal ou até mesmo selecionar bactérias resistentes ou causadoras de doenças. Portanto, o enxaguante bucal deve ser receitado pelo dentista.

O importante é saber que o mau hálito tem tratamento. Hoje já existem dentistas e clínicas especializadas em halitose. Procure ter uma dieta saudável e equilibrada. A ingestão de água adequada diariamente também é essencial.

Viviane Caldeira Resende  
Cirurgiã-dentista do IF - Campus Barbacena

Fonte: Tárzia, Olinda. *Halitose: Um desafio que tem cura*. Rio de Janeiro: EPUB, 2003. 240 p