Autor: Teresa Rei Silva

Última atualização: 2019/02/27

Palavras-chave: Halitose; Saúde oral; Dentes; Higiene oral

Resumo

O mau hálito, também designado por halitose, afeta cerca de um terço da população. Estima-se que em cerca de 90% dos casos se deva a condições da cavidade oral, sendo apenas uma minoria por outras causas, como doenças respiratórias ou refluxo gastro-esofágico.
As suas consequências têm um impacto significativo, tanto na saúde como em termos sociais.
Uma higiene oral apropriada é uma atitude basilar na prevenção da halitose, não esquecendo o tratamento da doença específica quando identificada.

Mau Hálito ? Halitose

A **halitose** corresponde a um cheiro desagradável da boca. Trata-se de uma condição frequente que afeta cerca de um terço da população, com impacto significativo na qualidade de vida.
De um modo geral, não implica necessariamente uma doença. O mau hálito matinal, por exemplo, é uma condição natural, e praticamente universal. Sendo uma causa fisiológica, habitualmente resolve com higiene oral adequada, não persistindo ao longo do dia. Contudo, o mau hálito também se pode associar a doenças subjacentes.

Quais as causas?

Cerca de 90% das situações de mau hálito têm **origem na cavidade oral**. Existem várias causas:

- **Má higiene oral**

  As partículas de alimentos que permanecem entre os dentes após uma refeição decompõem-se pelas bactérias da boca produzindo um odor desagradável. A própria acumulação de placa bacteriana favorece o aparecimento de doenças dos dentes e gengivas, causas comuns de mau hálito. Daí que, a avaliação por médico dentista e a realização de certos procedimentos, como destartarização ou tratamento de cáries, sejam essenciais. A inexistência de hábitos de limpeza da língua e de próteses dentárias também contribui para o mau hálito.

- **Alimentos**

  Determinados alimentos como, por exemplo, a cebola e o alho estão habitualmente associados a halitose.

- **Tabagismo**

  O consumo de tabaco pode causar mau hálito, quer pela diminuição da quantidade de saliva, quer pelo próprio odor que incute. Constitui, ainda, um fator de risco acrescido para doenças dos dentes e gengivas.

- **Boca seca**

  a produção de saliva contribui para a remoção de restos alimentares da cavidade oral. A diminuição da sua produção pode ser uma causa de mau hálito. A boca seca pode ter origem em medicamentos, doenças sistémicas ou devido a respiração predominante pela boca. Durante o sono ocorre uma diminuição da produção de saliva, o que associado à respiração bucal constituem causas para o mau hálito matinal.

- **Causas extra-orais**

  Correspondem a uma minoria dos casos. As doenças respiratórias, nomeadamente as infeções, doenças das amígdalas ou dos seios perinasais são causas possíveis para o mau hálito. Além destas, doenças renais, hepáticas, refluxo gastro-esofágico ou diabetes também podem estar associadas a halitose. Nestas situações surgem, habitualmente, outras queixas, que não apenas o mau hálito.

Como se manifesta?

Em certas doenças sistémicas está presente um **hálito característico**, o que pode auxiliar o seu diagnóstico. A pessoa com mau hálito pode-se aperceber da situação e procurar ajuda, mas é mais comum não conseguir ter essa perceção e ser sinalizada por outros, uma vez que a exposição prolongada leva a uma habituação e diminuição da capacidade de reconhecimento do cheiro. Esta situação pode ter interferência nas relações interpessoais e sociais e acarretar consequências psicológicas evidentes. Também pode ocorrer uma perceção errada de mau hálito pelo próprio não estando este realmente presente.

O que posso fazer?

O **tratamento** da halitose **depende da sua origem**. A manutenção de uma **higiene oral adequada** é essencial para melhorar o odor bucal, contudo pode não ser o suficiente. O tratamento de doenças dos dentes, gengivas ou de outras causas extra-orais identificadas é fundamental para a melhoria do hálito.

Como prevenir o mau hálito?

- Escovar os dentes após as refeições, principalmente antes de deitar;
- Usar fio dentário pelo menos uma vez por dia;
- Fazer a limpeza da língua, escovando-a durante a higiene oral ou usando raspadores linguais;
- Substituir a escova de dentes a cada 2 a 3 meses;
- Reduzir a ingestão de bebidas alcoólicas e café;
- Consumir pelo menos 1,5 L de água por dia;

- Deixar de fumar;
- Evitar alimentos que possam causar mau hálito, como por exemplo, o alho e a cebola;
- Consultar regularmente o seu médico dentista, preferencialmente todos os anos.

Conclusão

Uma vez que na maioria dos casos o mau hálito deriva de problemas da boca, hábitos de higiene oral adequados constituem o pilar tanto do tratamento como da sua prevenção.

Referências recomendadas

- ABC da Saúde
- Atlas da Saúde
- Mayo Clinic: Bad Breath
- Ordem dos Médicos Dentistas ? Mau Hálito
- Instituto do Hálito

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale connosco** ·····

Teresa Rei Silva